С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ, ДРУЗЬЯ!

# ВЕСТНИК ЗОЖ

№ 24 (566), декабрь 2016 г.

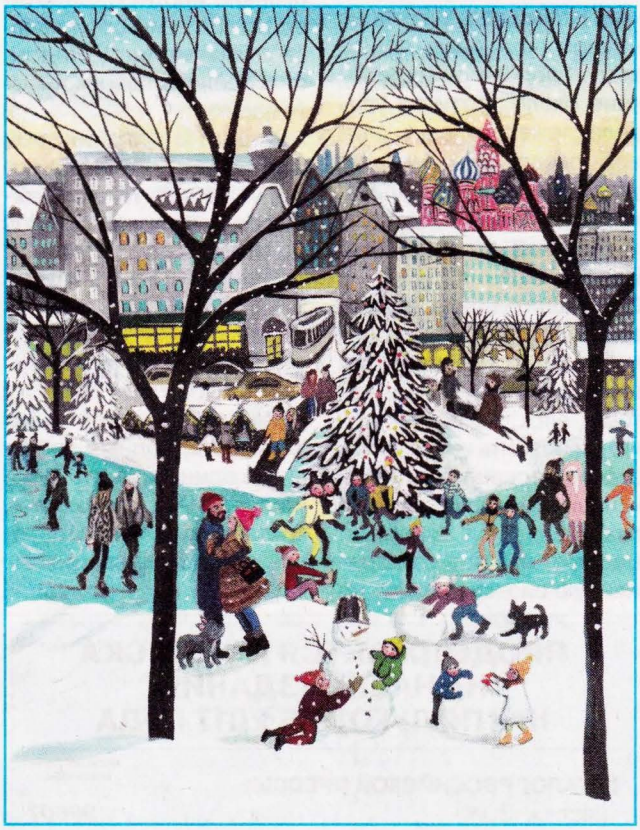


Рисунок Полины Герасевич.

## Цитата номера

*Сказочное время наступает,*
*Новый год стучится*
*в двери к нам!*
*Вестник «ЗОЖ» всем*
*принесет удачу –*
*Подари его своим друзьям!*

**Адрес: Королевой Нине Даниловне, 644048 г. Омск, ул. Иртышская набережная, д. 32, кв. 2.**

16+

## Письмо в номер

### ВОСЛЕД УХОДЯЩЕМУ ГОДУ...

*Вослед уходящему году*
*Простые слова говорю:*
*За честный твой труд и заботу,*
*За радости — благодарю.*
*Ну, было, что радость вдруг — мимо,*
*А к горлу подкатывал ком...*
*И все ж вел себя ты терпимо,*
*Хотя б потому, что живем.*
*Живем, пусть порой и несладко,*
*Но дышим, мечтаем, творим:*
*Кто — чудо, а кто — беспорядки*
*И даже вот в лад говорим.*
*Ты только одним огорошил,*
*Дал повод потешиться злу,*
*Что столько людей ты хороших*
*С собой забираешь во мглу.*
*Людей, своротивших бы горы,*
*Не будь твоих траурных дней,*
*Надежных людей, без которых*
*Шагать все трудней и трудней.*
*И все ж уходящему году*
*Я те же слова повторю:*
*За честный твой труд и заботу,*
*За радости — благодарю!*

**Адрес: Карозе Альберту Иосифовичу, 452017 Башкортостан, Белебеевский р-н, р.п. Приютово, ул. Свердлова, д. 1, кв. 87.**

**Наш адрес для писем:**
**101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»**

# РАНО ПОДВОДИТЬ ИТОГИ

***«Не знаю, как вам, но мне кажется, что в конце года человек подводит некие предварительные итоги своей жизни. Что же сделал за это время? Чего достиг? Бежал, бежал, все боялся куда-то опоздать, а, оказывается, никуда не опоздал. Просто жизнь идет естественным ходом, от весны до лета, от осени до зимы – и так каждый год. Закон природы...»***

***Это не я сказал, это написала в редакцию Светлана Геннадьевна Мусикова (423722 Татарстан, Мензелинский р-н, дер. Уртамак, ул. Родникова, д. 22). Вот такие среди наших читателей «философы из глубинки»! И ведь точно подмечено! Что ж, давайте попробуем – нет, не подвести итоги, еще рано нам их подводить, а просто порассуждать о том, что удалось, а что нет в уходящем году.***

***Многие читатели отмечают, что газета стала разнообразнее, появились новые рубрики.***

***«У меня трое детей, внучка-второклассница. Очень рада, что в вестнике открыли рубрику «Для мам и бабушек». О малышах, детских болезнях, проблемах воспитания надо писать больше», – считает Ирина Николаевна Горячкина (606042 Нижегородская обл., г. Дзержинск, пос. Горбатовка, ул. Первомайская, д. 39). Таких откликов немало, и особенно радует, что мамы и бабушки начали активно участвовать в этом разделе, предлагая свои советы и рекомендации, основанные на личном опыте.***

***Долго ждали, когда читатели наконец поддержат письмами свое же предложение печатать не только медицинские советы, но и бытовые, садово-огородные, хозяйственные. Дождались. Одно письмо под рубрикой «Маленькие хитрости» печатаем в текущем номере «ЗОЖ», другие ждут своей очереди.***

***А вот что делать со скопившейся очередью на публикацию в новом для вестника, но уже ставшем очень популярным разделе «Говорят дети», просто не знаю. И так уж стараемся выбирать для печати, что называется, самые-самые интересные. Но их, этих «самых-самых», столько... Может, время от времени отводить под забавные фразочки малышей целую полосу? Но не получится ли перебор? Что скажете?***

***Боюсь, скоро с количеством писем для «детской» рубрики сравняется, а то и превысит, поток почты, приходящей в тоже появившийся недавно раздел «Поиск». Спросите, почему боюсь? А потому, что не уверен в его эффективности. Беда в том, что большинство запросов о поиске носят весьма расплывчатый характер, и по предложенным параметрам найти кого-либо практически нереально. Но известно же, что надежда умирает последней, а вера в чудо – вообще никогда. И письма с просьбами найти могилу погибшего в войну отца, потерявшегося родственника, подруг детства, сокурсников и т. д., и т.п. идут и идут. Что ж... Раз, как говорится, взялись за гуж, будем печатать. Но только те, где есть обстоятельные исходные данные.***

***К сожалению, некоторые новшества, что называется, не задались вообще. Чтобы не тратить дефицитное место, которого уже и так не осталось, даже не буду их называть и комментировать. Тем более что и причины разные. Хотя, скорее всего, общая для всех – тот самый «бег», пресловутая боязнь опоздать, о которых так точно написала Светлана Геннадьевна Мусикова. Поэтому скажу лишь одно: и в наступающем году вестник, сохраняя достигнутое, будет, только без спешки и суеты, искать новые повороты, новые темы, стремясь стать еще интереснее и полезнее.***

***Но хватит о делах. С Новым годом, дорогие наши читатели! Пусть будет в нем поменьше бед, потерь и проблем, а вот больших и маленьких радостей столько, чтобы хватило на всех!***

***Сергей КИФУРЯК.***

# НОВОГОДНЯЯ НАХОДКА

Это случилось около 30 лет назад. Я жила уже одна – дочь с семьей уехала в Забайкалье, но одинокой себя не чувствовала. Тогда соседи, знакомые, друзья были друг другу ближе, внимательнее, роднее. Дни рождения и другие праздники отмечали вместе, весело и шумно.

Вечером 31 декабря я поехала к сестре отмечать Новый год. Вышла на нужной остановке, пошла вдоль дороги и на обочине около тротуара увидела лежащую елку длиной около двух метров, украшенную гирляндами и игрушками, с красной звездочкой на верхушке. Все украшения были из блестящего цветного картона – такие мы тогда покупали для детей, чтобы они украшали нижние веточки елок, не боясь уронить и разбить игрушку. На стволе деревца болтались концы оторвавшейся или развязавшейся веревки. Видимо, кто-то вез наряженную елочку на дачу, но уронил и не заметил пропажи. Я подняла находку и принесла к сестре для ее внука-дошкольника Ромочки, всеобщего любимца. Сколько было радости в его глазках, когда он получил такой новогодний подарок! Тут же попросил деда поставить елочку посреди комнаты, взял нас за руки и стал водить вокруг нее хоровод.

Этот необыкновенный подарок Роман запомнил на всю жизнь. Сейчас он же взрослый мужчина, окончил институт, работает. Но когда мы собираемся за новогодним столом, он с теплотой вспоминает ту елочку.

**Адрес: Шумиловой Варваре Филатовне, 630049 г. Новосибирск, Красный пр-т, д. 186, кв. 55.**

# БАРАХТАЮСЬ, КАК ЛЯГУШКА

Мне 86 с хвостиком. Хотя есть родные люди, очень одинока, а к тому же не в лучшем, так сказать, состоянии. Диагноз: онкология. Но от операции отказалась...


**ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА НАШИ ИЗДАНИЯ НА I ПОЛУГОДИЕ 2017 ГОДА**

| | подписные индексы: |
|---|---|
| **КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ:** | |
| «Вестник «ЗОЖ» | **99607** |
| «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» | **99609** |
| «Комплект «ЗОЖ» | **99610** |
| **Интернет-подписка: www.vipishi.ru** | |
| **Каталог «Пресса России» и «Агентство «Роспечать»:** | |
| «Вестник «ЗОЖ» | **50153** |
| «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» | **19777** |
| «Комплект «ЗОЖ» | **36999** |


*Следующий, 1-й номер «ЗОЖ» выйдет 16 января 2017 г.*

*Основатель и первый редактор вестника — Анатолий Михайлович Коршунов.*

«ЗОЖ» выписываю с 2007 года. Познакомилась с ним, когда лежала в больнице, да и прикипела! Теперь, когда попадаю в стационар, беру с собой 5-6 номеров вестника и обязательно нахожу желающих продолжить с ним дружбу.

Как-то забыла подписаться на 2-е полугодие и стала покупать вестник в киоске. И, знаете, очень обрадовалась, потому что узнала, каким он пользуется успехом. Чуть прозеваешь и бегай по всем киоскам!

Все номера у меня подшиты по годам, отдельно выписываю в тетради различные статьи с советами специалистов. Получив «ЗОЖ» №19, просто ожила: встретилась с молодостью, побывала в суровых 40-х, забыла о своих недугах...

Читаю письмо Людмилы Васильевны Амосовой «Не представляю себя скучной старухой» и думаю точно так же. Иной раз в автобусе вскакиваю с места, увидев вошедшего пожилого человека, даже не думая о том, что сама, мягко говоря, не молоденькая.

Сильно задело письмо Лилии Николаевны Савельевой «Кричала женщина: ура!..» Плохо слышать – это невыразимое страдание. Все, с кем пробуешь общаться, выдерживают тебя максимум 5-10 минут и стараются отойти в сторонку. Конечно, все это я понимаю, но легче не становится. Когда я не имела проблем со слухом, на протяжении 27 лет пела в хоре. Теперь глухота полная, не помогают никакие аппараты. В голове у меня столько планов, умных мыслей, но все они разбиваются о глухоту. Но без дел все равно не сижу: много читаю, вяжу, плету, вышиваю...

Я проработала 46 лет, из них 16 – на целине. Прошла, что называется, «огонь, воду и медные трубы», но жизнь прожила интересную, всегда была востребованной.

Пусть не каждый день, но стараюсь заниматься гимнастикой. Раньше ежедневно ходила по 4 км, сейчас наполовину меньше. Беру в руки палочки для скандинавской ходьбы и – вперед! Несмотря ни на что, я большая оптимистка. Была напарница-пессимистка, отказалась бороться – лежит. А я, как та лягушка, что сбивала лапками масло, барахтаюсь. Летом обрабатывала огород: копала, сажала, поливала, полола и чувствовала себя нормальным человеком. Какой собрала урожай – неважно, главное, что не лежала.

**Адрес: Скачковой Марии Владимировне, 152914 Ярославская обл., г. Рыбинск, б-р 200 лет Рыбинска, д. 6, кв. 71.**

## НА ПЕНСИИ ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО

6 лет назад мы с мужем вышли на пенсию с разницей в два месяца и переехали из города в деревню. В доме, в котором мы сейчас живем, прошли мое детство и юность. Потом я 38 лет прожила в Ижевске и в итоге снова оказалась в деревне.

Первые два года постоянно снилась работа. В деревне сложно куда-то устроиться с моей III группой инвалидности по зрению, да и муж перенес две операции на глазах. Но мы не бездельничаем, почти 7 месяцев в году копаемся на своем огороде, благо земли 25 соток. Сажаем много овощей, ягод, кустарников, плодовых деревьев и цветов.

В конце августа мы с мужем решили немного попутешествовать на велосипедах по соседним деревням. С утра, накормив животных, двинулись в восточном направлении. Проехали 2 км и увидели скошенный лен, а ведь мы и не знали, что неподалеку есть цветущее поле голубого льна.

Дальше въехали в лес и по хорошей, покрытой щебенкой дороге добрались до первой деревни – Каменный Ключ. Здесь родилась моя мама. Я вспомнила, как мы с ней или ее сестрой 6 км пешком ходили в эту деревню, чтобы навестить родственников. А потом те переехали в другое место, потому что говорили, что деревенька неперспективная. Но этот населенный пункт не пропал.

Хотя кое-где и есть пустые дома, здесь много кирпичных, больших и красивых. Люди строятся, в деревню провели дорогу, до райцентра ходит автобус.

Поехали мы дальше мимо деревеньки Гордошур. В ней выросла новая улица и живут в основном молодые люди.

Перебрались через речку и попали в Верхние Юрии. В этой деревне родился мой муж. Зашли к его брату с женой и попили чаю с медком. Рядом живут их четверо детей с семьями. У всех красивые, большие дома. Дети трудятся учителями и фермерами.

В обратный путь мы отправились по другой дороге. В общей сложности проехали 18 км, но усталости не чувствовали и ноги не болели.

В следующие выходные решили поехать в южном направлении. На машине приехала дочь и предложила покатать нас, поскольку тоже очень любит путешествовать. В этот раз мы с мужем, дочкой и двумя внуками проехали через деревни Кватчи, Водзя, Гущино, Чежебаш. Путешествие нам очень понравилось, решили следующим летом продолжить знакомиться с окрестными деревнями и поселками.

Зимой мы тоже не сидим без дела. Племянники-фермеры попросили мужа помочь в строительстве фермы, чем он с удовольствием занимается. А я 3 раза в неделю посещаю клуб, в котором пою и танцую, а дома вяжу носки и следочки (много уже раздарила), увлекаюсь чтением книг в Интернете, смотрю видео с уроками С.М. Бубновского, Б.В. Болотова и других. Прошлой зимой из газетной бумаги сделали с

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в газете, заполните купон на стр. 4 и вложите в конверт вместе с письмом.

дочкой две коробки и вазочку, покрасили и залакировали их.

В общем, дел очень много, и скучать совсем некогда. На пенсии можно интересно жить, если не сидеть дома без дела.

**Адрес: Румянцевой Галине Павловне, 427781 Удмуртия, Можгинский р-н, дер. Лудзи-Шудзи, ул. Садовая, д. 10.**

## ВОДНАЯ ОДИССЕЯ МОИСЕЕВА

В начале ноября «моржи» клуба «Энергия» в Добрянке открыли на пруду свой зимний сезон плавания. Вроде ничего особенного, но для председателя клуба Эдуарда Моисеева каждый новый сезон – это победа и в том, что еще не перевелись любители зимнего плавания, и в том, что он в свои 75 лет может в прорубь окунуться с головой! Между прочим, клубу уже за 30 лет перевалило, а Эдуард Моисеев – бессменный его капитан.

Бывает же так, что вся жизнь человека – «одиссея». У Моисеева она началась в Пермском речном училище, продолжилась на службе на Тихом океане, а потом на катере водной милиции.

А когда майор Моисеев вышел в отставку, решил, что без воды ему не жить, и создал в Добрянке клуб зимнего плавания «Энергия». Для своих «моржей» он организовал две поездки на чемпионат мира по зимнему плаванию в Финляндию и в Тюмень. Правда, добрянские «моржи» званий и медалей домой не привезли, но главное ведь – участие, потому что наши «моржи» плавают не ради славы, а ради здоровья. Многие давно забыли дорогу в больницу, не знают, что такое ОРЗ, и с интересом читают в вестнике все, что связано с закалкой организма.

В свои 75 лет Моисеев даст фору молодежи. У него легкая походка, веселый нрав, он любит жизнь и творит добро. Под стать ему и ветераны клуба – Анна Игнатенко, Ольга Острик, Вера Останина, Валерий Сыропятов.

Новый сезон открыт! В клубе пополнение – пришли новички. Посвящение в «моржи» прошло, естественно, в проруби. А я вот думаю: если только в Пермском крае 6 клубов любителей зимнего плавания, то сколько их по всей России? И сколько друзей «ЗОЖ» стали «моржами»?

**Адрес: Пермякову Виктору Григорьевичу, 618740 Пермский край, г. Добрянка, ул. Родниковая, д. 12.**

## ВСЕМ СПАСИБО ЗА ЗАБОТУ

Впервые написала в вестник в 2014 году – просила совета в лечении своих болезней. Спасибо всем зожевцам, которые прислали свои советы. Особая благодарность Юрию Викторовичу Букареву из Санкт-Петербурга. Он прислал письмо на 14 листах с информацией по всем моим болячкам. А на днях, уже в этом году, получила отклик еще и от Василия Ивановича Чернецова из Оренбургской области. Он пишет в основном о здоровом образе жизни, о питании, что с чем можно есть, а что нельзя. Спасибо, Василий Иванович, я примерно так и делаю – не ем ни жирного, ни жареного, соль и сахар употребляю в меру. При росте 153 см мой вес 65 кг. Может, поэтому, несмотря на многие болезни, я и дожила до 81 года. Спасает и сад, который находится всего в километре от дома, в котором живу. Хожу туда пешком. Ходить-то надо, если хочешь жить, а я хочу. Сажаю по минимуму – лук, чеснок, свеклу, морковь, укроп, салаты.

По натуре я оптимист, поэтому по праздникам и в день рождения приглашаю на чашку чая подруг, коллег по прежней работе – в ремонтно-эксплуатационной базе флота Московского речного пароходства. Мой трудовой стаж – 40 лет и в трудовой книжке всего две записи – о принятии на работу и увольнении на пенсию.

Теперь в нашем поселке одни магазины. Нет уже ни той базы, ни совхоза, ни больницы, ни амбулатории, ни аптеки, которые работали прежде. Остались только детский сад и школа. Поэтому спасибо соседям и подругам, которые делятся со мной овощами и фруктами со своих огородов. Держу еще 6 кур и петуха – все забота. В часы досуга читаю, разгадываю кроссворды, вяжу и шью понемногу.

**Адрес: Кудриной Валентине Николаевне, 607614 Нижегородская обл., Богородский р-н, с. Дуденево, ул. Садоводов, д. 14, кв. 15.**

## ЗАИСКРИЛИСЬ НА СТЕКЛАХ УЗОРЫ

Разыгралась метель за окном, бросает снегом в стекла. Окна причудливо расписаны сказочными узорами. Тихо и спокойно в моем доме, лишь изредка доносится стрекотание сверчка. Он совсем недавно поселился за печкой и теперь каждый вечер «поет». Где-то на улице оторвалась ставня и гремит под порывами ветра, а мне кажется, что это стучит в окно Снежная Королева и через узоры на стекле заглядывает в мою комнату.

Приближается Новый год. В праздничную ночь молодые люди будут загадывать самые заветные желания, пожилые – просить здоровья детям, внукам и себе. Ребятишки будут водить веселые хороводы вокруг елки, получать подарки.

Вспомнилось детство. Больше всего на свете нам с сестренкой хотелось, чтобы на Новый год Дед Мороз подарил белокурую красавицу куклу. Засыпая, мы радовались, что проснемся утром, а на кровати будет лежать кукла, настоящая, из магазина, с закрывающимися глазками.

Просыпались – а подарка нет. Бабушка Варя,

Я (ФИО) _____

даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.

Подпись _____ Дата «____» _____ 201__ г.

стараясь утешить нас, говорила, что Дед Мороз где-то, задержался, в другой раз принесет подарок. А сама доставала из своего заветного деревянного сундучка разноцветный лоскуток и шила нам тряпичную куклу. Как же рады мы были! Шили для нее одежду, мастерили из брусочков мебель.

Зимними вечерами, когда на улице завывала метель, мы забирались к бабушке на печку и просили, чтобы рассказала про лешего, домового, колдунов. А потом, затаив дыхание, слушали ее истории.

С той поры вместе с бабушкиными сказками и прочитанными книжками в меня впиталось какое-то особое чувство. Пытаюсь увидеть среди будничных дней, в привычном укладе деревенской жизни что-то необычное, одной мне заметное и понятное.

К примеру, иду на работу, тороплюсь, но не могу пройти мимо пенька, который под снежной шапкой очень похож на старичка-лесовичка. А вон те березки у пруда, как две сестрички, протянули друг другу ветви-руки. В душе поднимается радость, что увидела это, заметила...

Утихла метель. Заискрились на стеклах парчовые узоры. Шагает где-то по лесам, полям и сугробам Новый год. Пусть в каждый дом, каждой семье принесет он здоровье, счастье, благополучие. Пусть у детворы будет счастливое детство. И пусть в новом году у всех исполнится самое заветное желание!

**Адрес: Литвиновой Надежде Николаевне, 658944 Алтайский край, Волчихинский р-н с. Пятков Лог, ул. Ленина, д. 43.**

## РАССЧИТЫВАЕШЬ НА ВЕКА – ВОСПИТЫВАЙ ДЕТЕЙ!

Мы с женой Разият – в прошлом педагоги. Мой педагогический стаж – 46 лет, жены – 40. Почти все учителя школы, в которой мы работали, наши бывшие ученики, многие уже стали дедушками и бабушками.

Учителю важно быть авторитетом для учеников. Они должны верить в него, иначе все наставления будут пустым звуком. Труд педагога нелегок, ответственность за воспитание будущих поколений с него никто не снимает. Среда оказывает не всегда положительное влияние на детей и подростков. Жестокость, обман, ложь, насилие – все это они видят по телевизору. И в таких условиях учителю надо помнить, что в его руках – наше будущее, следовать народной мудрости: «Рассчитываешь на год – засевай поля, рассчитываешь на десятилетия – сажай фруктовые деревья, рассчитываешь на века – воспитывай детей».

Среди моих выпускников – педагоги, врачи, чиновники, ученые и простые труженики. Отрадно видеть, что они уверенно шагают по жизни, занимают в ней достойное место. Вдвойне приятно, когда они помнят, ценят тебя, бывшего учителя. И хотя мне уже 76 лет, я до сих пор помню своих учителей, как и многие пожилые чумлинцы. Это наши первые просветители (было время, когда в Чумли не было грамотных людей) – Джават Шакнавазов и Адам Муртузалиев. Долгие годы сельскую семилетку возглавлял Гаджи Кайбуллаев. В те далекие времена в селении не было местных учителей, и для обучения чумлинских детей грамоте сюда по направлению приехали из самых отдаленных уголков Советского Союза совсем юные девушки – Мария Степановна, Антонина Петровна, Нина Захаровна, Изета Теймуровна, Мария Петровна. Сельчане не забыли о них.

Я часто вспоминаю своего любимого учителя русского языка и литературы Георгия Николаевича Сивриди. Он стал для меня примером подражания. Добрую память в моей душе оставили и преподаватели Сергокалинского педучилища Сарат Алиева и Зубалжат Гаджиалиевна. В Адыгейском педагогическом институте моим любимым учителем был Дмитрий Семенович Гоненко – часто вспоминаю этого замечательного ученого, человека большой души.

Почти полвека я работал в своем и соседних селах учителем, директором. Работал на совесть, за что имею немало наград и званий. Но главным считаю не их, а уважение своих учеников. Радуюсь их заслугам, достижениям, благополучию. Их уважение – лучшая награда для меня.

**Адрес: Батырову Магомеду Абдуллабековичу, 368595 Дагестан, Кайтагский р-н, с. Чумли.**

Реклама

# ЛЕЧЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ДИЕТЫ

***Почесуха (пуриго) — распространенная кожная патология, характеризующаяся появлением на кожном покрове небольших узелков с маленькими пузырьками в центре, которые нестерпимо зудят, причиняя тем самым человеку сильный дискомфорт. Современная дерматология различает три клинические разновидности почесухи: детская, узловая и почесуха взрослых. Детская почесуха развивается в основном в течение первого года жизни ребенка. Почесухой взрослых болеют люди пожилого возраста, а узловая почесуха наблюдается, как правило, после 50 лет и чаще у женщин. О причинах развития этой патологии, мерах профилактики и методиках лечения, в том числе и народными средствами, корреспондент «ЗОЖ» Владимир Кириллов попросил рассказать врача-дерматолога первой категории, кандидата медицинских наук Наталью КОЗЛОВУ.***

**«ЗОЖ»: Хочу начать нашу беседу с письма Галины Леонидовны Свинцовой из Ивановской области: «У моей хорошей знакомой (ей 60 лет) на руках до локтей и на ногах до колен все покрыто болячками. В областном кожно-венерологическом диспансере поставили диагноз: почесуха. Лечили уколами пентоксифиллина и магнезии, улучшение было, но совсем ненадолго. Ночами не спит из-за страшного зуда. В чем причина этой напасти и можно ли как-то облегчить страдания несчастной женщины?»**

**Наталья КОЗЛОВА:** Основной причиной развития почесухи является сенсибилизация, то есть повышенная чувствительность организма к воздействию неких раздражителей, приводящая к аллергическим реакциям. К основным сенсибилизирующим организм агентам относятся пищевые продукты. У грудных детей это белок коровьего или материнского молока, в более старшем возрасте — грибы, мучные продукты, яйца, цитрусовые, шоколад, клубника, некоторые виды рыбы. У пожилых людей в качестве пищевых сенсибилизаторов выступают копчености, мед, кофе, алкоголь, острые продукты и пряности. Провоцирующими факторами в развитии почесухи могут также быть нервно-эмоциональные расстройства (нарушение сна, неврастения), некоторые заболевания общего характера (сахарный диабет, опухоли внутренних органов, хронический гепатит, цирроз печени, холецистит).

Ряд специалистов считает, что возникновение почесухи обусловлено укусами насекомых (комаров, клещей, блох). Гипотеза спорная, однако большая распространенность заболевания в сельской местности, его сезонность и положительные результаты аллергической пробы с антигенами насекомых у большинства заболевших дают почву для размышлений.

**«ЗОЖ»: Кроме зуда есть еще какие-то симптомы?**

**Н.К.:** Детская почесуха начинается с появления на коже рассеянных и обильных высыпаний в виде узелков размером 3-5 мм, на поверхности которых со временем появляются небольшие пузырьки. Пузырьки лопаются с образованием точечных эрозий, покрытых серозными корочками. Наряду с наличием сыпи на коже туловища и лица типично расположение большого количества высыпаний на разгибательных поверхностях конечностей. Папуловезикулы при почесухе могут располагаться на коже ладоней и подошв. При этом они имеют больший размер (5-7 мм), отечное основание и воспалительный ободок.

Почесуха взрослых характеризуется интенсивно зудящими узелковыми высыпаниями на коже живота, ягодиц, спины и разгибательной поверхности рук и ног. Для почесухи взрослых типичны плотные полушаровидные или конические папулы буровато-красной окраски размером до 5 мм. Наряду с этим могут наблюдаться папулы, отличающиеся ярко-красным цветом и наиболее сильным зудом.

Почесуха взрослых может иметь острое и хроническое течение. В последнем варианте к кожной симптоматике постепенно присоединяется невротический синдром: нарушения сна, раздражительность, выраженная эмоциональная нестабильность.

Узловая почесуха отличается хроническим и длительным течением. Высыпания представлены плотными папулами полушаровидной формы, которые располагаются в основном на коже разгибательной поверхности ног, реже — на руках и туловище. Их размер колеблется от 6 до15 мм.

**«ЗОЖ»: Можно ли каким-то образом отличить почесуху, например, от атопического дерматита? Ведь основные симптомы и того, и другого заболевания – зудящие высыпания.**

**Н.К.:** Отличительной чертой почесухи является расположение сыпи на разгибательных участках конечностей без вовлечения сгибательных поверхностей. А при атопическом дерматите высыпания локализуются как раз на сгибательных поверхностях конечностей.

**«ЗОЖ»: Переходим ко второй части письма Галины Леонидовны. Можно ли как-то облегчить страдания ее знакомой?**

**Н.К.:** Немаловажное место в лечении почесухи принадлежит диете. У детей грудного возраста для снижения сенсибилизации организма к материнскому молоку за 15 минут до кормления следует давать 10 капель сцеженного молока. Необходимо раннее включение в рацион творога, кефира и морковного сока. Беременным и кормящим женщинам не стоит употреблять большое количество цитрусовых, яиц, рыбы, свинины, солений.

Детям старшего возраста и взрослым, страдающим почесухой, рекомендованы кисломолочные продукты (ряженка, творог, кефир), отварная говядина, подсолнечное масло, фрукты и овощи (особенно морковь, капуста, шпинат и горох).

В лечении почесухи применяют улучшающие пищеварение ферменты (**фестал, мезим**), витамины группы В, витамины А и С, антигистаминные препара-

ты (**фенкарол**, **лоратадин**, **дезлоратадин, клемастин, супрастин**), препараты кальция и седативные средства (настойка пиона, валериана). Хороший эффект оказывают лечебные ванны с отрубями, отваром коры дуба, череды или ромашки. В качестве дополнительных средств при почесухе возможно применение мазей и кремов с глюкокортикостероидами. В особо тяжелых случаях назначают малые дозы глюкокортикостероидов внутрь.

Из физиотерапевтических методов при почесухе используют ультрафиолетовое излучение, электросон, фонофорез с гидрокортизоном, микроволновую терапию на область надпочечников, лекарственный электрофорез на область шейных симпатических узлов.

**«ЗОЖ»: А рецепты народной медицины могут помочь при лечении этого заболевания?**

**Н.К.:** Могут. Поделюсь наиболее эффективными с моей точки зрения рецептами.

• Измельчаем и смешиваем 5 частей липового цвета, 4 части травы ясменника и 1 часть листьев грецкого ореха. 2 ч. ложки сбора заливаем стаканом кипятка, держим на огне 5 минут, настаиваем 1 час и выпиваем в течение дня в 3 приема до еды.

• Хороший рецепт, успокаивающий сильный зуд. Смешиваем в равных частях листья мелиссы, соплодия хмеля и корень валерианы. 1 ст. ложку сбора заливаем стаканом кипятка, держим на огне 15 минут, настаиваем полчаса и выпиваем в течение дня в 3 приема.

• Смешиваем в равных частях измельченные корневища аира, цветки ромашки и лаванды, листья мяты и розмарина и траву чабреца. 3-4 ст. ложки сбора заливаем 0,5 л кипятка, варим 10 минут, настаиваем 30 минут и добавляем в ванну при купании.

• И еще один очень эффективный рецепт. Измельчаем и смешиваем в равных частях побеги вереска, листья крапивы, корень лопуха, соплодия хмеля. 3 ст. ложки сбора заливаем 0,5 л кипятка, варим 10 минут, настаиваем полчаса и используем для примочек и обмываний.

## Простые истины

# УЧУСЬ БЫТЬ ЗДОРОВОЙ

Благодаря многолетней дружбе с «ЗОЖ» у меня сложилась своя система оздоровления. Сама я медик, методист ЛФК, и не отрицаю важности лекарств, но считаю, что надо и самому получать знания и на их основе учиться не болеть.

Допустим, вы курите. Почему? Ведь знаете, что вредно. Приятно – вот в чем дело. Вам приятно отравлять себя. Но почему не думаете о том, что отравляете окружающих? Потому что живете для собственного удовольствия.

А можно жить не в удовольствие, а с удовольствием. Разница не только в предлоге – в отношении к жизни.

– Мы получаем удовольствие от сытного обеда, от алкоголя, от возлежания на диване... Но ведь каждому известно, что переедание, алкоголь, и недостаток движения вредны. Ублажаем себя, живем в удовольствие.

А что означает жить с удовольствием? Можно, к примеру, накормить голодного – и испытать удовольствие от собственной щедрости. Ведь этот поступок важен не только для того, кого накормили, но и для того, кто накормил. Это чистая радость. А как здорово получать истинное, бескорыстное удовольствие от своего труда. Великая радость – видеть результат своей работы!

Чтобы быть востребованным в любом возрасте, надо постоянно получать новые знания, поскольку то, чему нас когда-то учили, либо устарело, либо требует дополнения. Постоянное обучение приводит к пересмотру своих позиций, к переоценке ценностей, взглядов на жизнь, вселяет веру в свои возможности и силы, позволяет увидеть свои ошибки. Просыпается совесть, ответственность за свое дело, за здоровье. Конечно, для всего этого нужны воля и вера.

Я считаю себя верующей. Но для меня Бог – это не что-то на небе, а совесть внутри меня. Именно она не позволит совершить дурное, навредить себе или другим.

Да, все мы хотим иметь больше, чем имеем. Потребности растут, а излишества уничтожают человека – ему все мало, мало! Считаю, что надо соизмерять свои потребности с возможностями и в чужой карман не заглядывать. Это избавит от страха, стресса, конфликтов.

Задуматься следует и над тем, как тратите свое время, как отдыхаете. Наладить режим дня, искоренить ненужные привычки.

Есть поговорка: «Не все полезно, что в рот полезло». Осознайте ее правильность. Это заставит задуматься о лишнем весе, о правильном питании, вреде переедания.

Все вышеперечисленное приведет нас к здоровому и разумному образу жизни, научит не болеть. На этот счет есть масса рекомендаций специалистов. Начните искать рецепты и советы, выполнять их – и вот вы уже на тропе здоровья.

Посмотрите на меня: восьмой десяток живу, а походка четкая, летящая, спинка прямая, улыбка на лице. Почему? Тренируюсь. А ведь болячек достаточно. Дружу с ними, договариваюсь, предупреждаю. Считаю, что развивать себя нужно в любом возрасте. Пока учишься – не стареешь.

Я противник того, чтобы трястись над собой. Достаточно не вредить себе и, конечно, вести активный образ жизни: гимнастика, турничок для позвоночника, бег трусцой, скандинавская ходьба, травки, отвары, овес, бальзам Изотова, квас Болотова и многое другое. Всем пользуюсь.

Но все рецепты и рекомендации индивидуальны. Каждому поможет что-то свое.

К примеру, существует масса методик укрепления иммунитета. Нужно самому найти ту, что подходит именно вам. Но возникает другая проблема: людям жалко тратить время на свое здоровье. Попросту лень. А как иначе научиться не болеть? Надо вызвать у себя желание заботиться о своем здоровье. Бережно относиться к самому себе, окружающим, природе – без этого не будешь здоровым, и никакая медицина не поможет.

**Адрес: Примачук Римме Степановне 445015 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Крылова, д. 8, кв. 5.**

# Повесьте над кроватью базилик и герань

С «ЗОЖ» дружу уже несколько лет, а сейчас решила поделиться с читателями своим опытом борьбы с бессонницей. В последнее время мне удается поддерживать нормальный сон без всяких лекарств. Даже настои валерианы и пустырника пью редко, а раньше пользовалась ежедневно. Вот мои рекомендации.

Перед сном нужно обязательно хорошо проветрить комнату, в которой спите. Ложиться и вставать следует в одно и то же время, спать желательно на левом боку.

Ужин должен быть ранним и легким, лучше всего салат из сырых овощей, фруктов, ягод или соков из них, не позднее 6 часов вечера. Исключите крепкий чай, кофе. Хотите попить горячего – заварите ромашку, ягоды, сухофрукты. Желательно перед сном не спеша пройтись минут тридцать на свежем воздухе. А потом выпить стакан теплого молока с ложкой меда.

Обязателен контрастный душ для ног: сначала холодная вода, а заканчиваем теплой, после чего вытираем ноги и надеваем чистые хлопчатобумажные носки, а сверху шерстяные.

Если не можете долго заснуть из-за того, что в доме прохладно, подложите под ноги грелку или бутылку с горячей водой.

А еще хорошо помогает гимнастика пальцев на ногах и стоп. Лежа на кровати, ноги не поднимаем, а просто сгибаем пальцы ног и стопы до упора в сторону лица и считаем при этом до 50. В таком положении сразу появляется сонливость.

В одном из журналов прочитала интересный совет психолога. Взяла на вооружение и поняла, что он действительно работает. Кровать – это место для сна. Не нужно, лежа на ней, смотреть телевизор или использовать ее как рабочее место, чем грешит молодежь, сидя в постели с ноутбуком.

Если мешает заснуть кашель, поможет большая порция зеленого салата посевного (чем свежее салат, тем сильнее действует как снотворное).

А вот несколько рецептов от бессонницы, опробованных мной. Ими пользовались еще мои мама и бабушка.

- 1 ст. ложку семян укропа настоять 1 час в 1,5 стакана кипятка (суточная норма). Можно использовать и траву укропа.

- 1 стакан овса промыть холодной водой, залить 1 л воды, довести до кипения, варить 20 минут, процедить. Принимать ежедневно по 150-200 мл, добавляя немного меда.

- Измельчить и смешать по 0,5 ч. ложки пустырника и соплодий хмеля, по 1 ч. ложке мяты, душицы и тимьяна, заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час в термосе, процедить и пить с медом по полстакана перед сном.

- Залить 2 ч. ложки измельченного корня валерианы стаканом горячей воды, кипятить 15 минут. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Принимать длительное время, так как лечебный эффект нарастает медленно.

А еще помогает ароматерапия. Можно возле кровати поставить горшок с геранью и вдыхать аромат. Или повесить над кроватью высушенные базилик и герань.

И последний совет. Не смотрите на ночь передачи, где ругаются, кричат, убивают, где много негатива. Только музыка, только хорошее кино...

**Адрес: Шариповой Екатерине Анатольевне, 427421 Удмуртия, Воткинский р-н, с. Светлое, ул. Победы, д. 14, кв. 2.**

# С пробуждением!

Утро нового дня. Неважно, какая погода за окном. Ведь пришел новый день твоей жизни, еще один. И это так здорово! Особенно сейчас, когда не надо вставать по будильнику и бежать на работу. Светает поздно. Огородные работы закончены. Можно заняться собой.

Уважаемый мною доктор С. Бубновский, к советам которого я всегда прислушиваюсь, рекомендует вставать утром не спеша, подготовить свой организм к предстоящей работе. Особенно это относится к людям, чувствительным к перемене погоды.

С еще закрытыми глазами я начинаю двигать ступнями ног, кручу их, тяну носочки к себе и от себя. Потом сгибаю и разгибаю коленные суставы. Массирую их. Для разминки тазобедренных суставов сгибаю ногу в колене и опускаю ее вправо и влево. Стоя на коленях на кровати, делаю упражнение «кошечка» – выгибаю спину вверх и прогибаю вниз.

Как и многие зожевцы, «ленивую» гимнастику делаю в постели. Здесь у каждого свои любимые упражнения. Но мне кажется, нельзя зацикливаться на одних и тех же, куда интереснее пополнять свой «арсенал» новыми. Это интересно и позволяет еще лучше владеть своим телом, прислушиваться к ощущениям.

Ну вот, глаза уже давно открыты. Чувствую, как тепло разливается по всему телу. Это побежала застоявшаяся за ночь кровь. Настало время водных процедур. Они необходимы не только для тела, но и для глаз. На несколько минут накладываю на них тампоны, смоченные в холодной воде. Это тонизирует сосуды. Теперь можно выпить стакан чистой воды. Кишечник тоже надо помыть. Еще по утрам я выпиваю стакан льняного киселя. Льняное семя измельчаю в кофемолке, 1 ст. ложку заливаю кипятком, и когда отвар станет теплым, выпиваю маленькими глотками. Слизь обволакивает стенки желудка, снижает кислотность.

Вот и подготовили мы организм к новому дню, новым делам.

**Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900 Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72.**

## ПРАВИЛЬНО ЛИ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ?

*В результате обследования мне поставлен диагноз: перикардит. Хотела бы на страницах вестника получить ответ на вопрос: реально ли обойтись без хирургического вмешательства и какие народные средства можно посоветовать для лечения? Мне 76 лет.*

**Адрес: Лакиревой Луизе Филипповне, 454021 г. Челябинск, пр-т Победы, д. 360, кв. 127.**

– Перикардит – это дословно воспаление перикарда, так называемой околосердечной сумки, – объясняет **врач-кардиолог, кандидат медицинских наук Роман НОВИКОВ.** – Эта «сумка» представляет собой два листочка соединительной ткани, которые, как обертка конфеты, защищают сердце снаружи. Между ними имеется небольшое количество жидкости – смазки, необходимой для скольжения, ведь сердце все время двигается, совершая при сокращении поворот по продольной оси справа налево. То есть, если бы не было перикарда, сердце подвергалось бы трению и на нем образовывались бы «мозоли». Воспаление этого органа встречается крайне редко (в одном случае на миллион), так как он расположен глубоко и повреждение его возможно только при травме. Поэтому в первую очередь возникает вопрос: правильно ли поставлен диагноз? Не исключено, что имеет место неточность описания процесса накопления жидкости в просвете перикарда. Другими словами, воспаления нет, а избыток смазки есть.

Жидкость внутри сердечной сумки постоянно обновляется – новая образуется, старая всасывается, и этот процесс может быть нарушен в силу некоторых причин. Первая из них – сердечная недостаточность, когда происходит образование отеков сначала на ногах, потом выше, в брюшной и грудной полостях, и далее в перикарде. Причина очень грозная, поскольку это несоответствие кровоснабжения с потребностями организма в целом – то есть застой. Другими причинами накопления жидкости в перикарде также могут оказаться серьезные заболевания: почечная и печеночная недостаточность, воспаление легких, инфаркт миокарда, ревматические заболевания.

В вашем случае, Луиза Филипповна, можно предполагать сердечную недостаточность, так как она встречается практически у каждого четвертого пациента в возрасте старше 70 лет. К оперативному лечению в этом случае (да и в других) прибегают крайне редко – только когда не удается справиться медикаментозно. Вам необходимы постоянный контроль кардиолога и лечение основного заболевания (сердечной недостаточности). Из медикаментов наиболее эффективны мочегонные и противовоспалительные препараты, из народных средств – травы, способствующие выведению излишней жидкости: спорыш, брусника, эрва шерстистая (пол-пала). Для отвара из эрвы 2 ст. ложки травы залейте 2 стаканами кипятка и кипятите 5 минут. Остудите, процедите, разделите на две части и принимайте утром и вечером.

## ОСНОВНОЙ СИМПТОМ АДЕНОМЫ

*На протяжении нескольких лет беспокоит частое мочеиспускание, по ночам встаю в туалет по 5 и более раз. Как справиться с такой проблемой народными средствами?*

**Адрес: Панкратову Евгению Константиновичу, 607510 Нижегородская обл., г. Сергач, пер. Зимина, д. 7.**

– Учащенные позывы к мочеиспусканию, – говорит **врач-уролог-андролог высшей категории Василий КОТОВ**, – один из основных симптомов аденомы простаты. Советую Евгению Константиновичу обязательно пройти обследование, дабы был поставлен четкий диагноз. Если мои опасения подтвердятся, в дополнение к медикаментозной терапии, которую назначит лечащий врач, можно добавить рецепты народной медицины. Поделюсь наиболее эффективными с моей точки зрения.

• 2 ст. ложки перегородок грецких орехов заливаем 300 мл воды, держим на медленном огне 15-20 минут, настаиваем 2 часа и принимаем по 100 мл три раза в день перед едой в течение месяца.

• 1 ст. ложку измельченных листьев и коры лещины обыкновенной заварите стаканом кипятка, дайте настояться 1 час, процедите и принимайте по трети стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения – месяц.

• 2 ч. ложки корней окопника лекарственного залейте 2 стаканами кипятка (не кипятить!), дайте настояться 1 час, процедите и пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день в течение месяца.

• 1 ст. ложку пчелиного подмора залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 20 минут. Затем дайте настояться 1 час, процедите, добавьте 2 ст. ложки меда и 2 ч. ложки 10%-го спиртового экстракта прополиса. Размешайте до растворения меда и пейте натощак по 2 ст. ложки смеси 2 раза в день до еды. Курс – месяц.

• 2 ч. ложки измельченной коры пихты залейте стаканом воды, подержите на медленном огне 5-7 минут, дайте настояться 1 час, процедите и принимайте по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 30 дней.

• Смешайте по 50 г коры дуба и цветков ромашки. Залейте получившуюся смесь 3 л кипятка и дайте настояться 1 час. Наполните ванну водой, температура которой не должна превышать 40 градусов, и вылейте в нее приготовленный настой. Курс лечения – 10 ванн по 15-20 минут, которые следует принимать 1 раз в 3 дня.

# ТРАВАМИ ПО СУСТАВАМ

***Заболевания суставов беспокоят миллионы жителей планеты, заставляя искать средства избавления от боли и дискомфорта, которые сопровождают эти недуги. А ведь вокруг нас растет огромное количество полезных растений – лекарств, дарованных самой природой.***

По основным признакам заболевания суставов делятся на две группы: артриты – воспалительные процессы и артрозы – разрушение и распад хрящевой ткани.

Причинами развития артроза могут быть травма, избыточный вес, эндокринные расстройства, нарушение обмена веществ. В организме образуется избыток солей мочевой кислоты, который отлагается на суставах, травмируя их. В основном артроз возникает в пожилом возрасте и поражает колени, тазобедренные суставы, пальцы рук и ног, со временем вызывая дегенеративные изменения. При нагрузке появляются острая боль, хруст и неприятные ощущения, в состоянии покоя стихающие.

Артрит – это проблема уже всего организма, системное заболевание суставов и внутренних органов, которому подвержены люди в любом возрасте, даже дети. Причины возникновения воспалительных процессов: травмы, инфекции, сбой в иммунной системе, генетическая и наследственная предрасположенность. Отличительная особенность артрита – сильные боли с опуханием сустава и нередко повышением температуры. При этом в состоянии покоя они усиливаются, облегчение наступает при движении.

Чтобы помочь организму справляться с недугом, необходимо не только вовремя пройти обследование и начать лечение, но и переосмыслить отношение к себе и своему образу жизни. Очень важно избавиться от лишнего веса, правильно питаться, пить не менее двух литров чистой воды в день, вести подвижный образ жизни. В рационе питания должны быть сырые овощи и фрукты, содержащие клетчатку, благодаря которой организм освобождается от солей, токсинов и шлаков. И, конечно же, не забывать о том, что «зеленая аптека» всегда готова прийти на помощь.

## ПОДУШЕЧКА ИЗ СМЕСИ ТРАВ

Снять боль и воспаление помогает такой сбор:

- донник лекарственный,
- ромашка,
- хмель,
- цветки бузины черной.

Травы в равных частях поместите в эмалированную посуду и залейте кипятком до получения кашицы. Доведите до кипения и дайте настояться под крышкой 5-7 минут. Наполните этой смесью из трав мешочек и прикладывайте его к больному суставу на 15-20 минут 2-3 раза в день. Курс лечения – 10-15 дней.

## МАЗЬ ОБЕЗБОЛИВАЮЩАЯ

Для приготовления мази, снимающей боли и воспаления в суставах, понадобятся:

- зверобой продырявленный – 2 ст. ложки,
- донник лекарственный – 2 ст. ложки,
- хмель – 2 ст. ложки,
- нутряной свиной жир – 4 ст. ложки,
- скипидар – 1 ч. ложка,
- пихтовое масло – 0,5 ч. ложки.

Травы измельчите, истолките в порошок, смешайте с жиром, маслом и скипидаром, тщательно разотрите. Применяйте в виде компресса на ночь до облегчения состояния. Храните мазь в темном прохладном месте.

## ОБЕРТЫВАНИЯ ЛИСТЬЯМИ

Больные суставы рекомендуется обертывать на ночь листьями лопуха, мать-и-мачехи, капусты. Лечение длительное, 2-3 месяца, но дает возможность надолго забыть о воспалении и боли.

## НАСТОИ

Настои принимаются внутрь. Они хорошо снимают боль и воспаления, но противопоказаны при беременности и кормлении грудью, камнях в желчном пузыре.

1. Возьмите в равных частях измельченные цветки бузины черной, лист крапивы двудомной, измельченный корень петрушки и кору ивы. Все смешайте, храните в закрытой стеклянной посуде. При болях 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте 2 раза в день по стакану.

2. В термос положите 5 ст. ложек листьев березы, залейте 1 л крутого кипятка. Настаивайте 2 часа. Принимайте при болях и воспалении по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

3. Положите в термос следующую смесь:

- донник лекарственный – 1 ст. ложка,
- зверобой – 1 ст. ложка,
- корень лопуха – 1 ст. ложка,
- багульник – 2 ст. ложки,
- можжевельник – 1 ст. ложка,
- тысячелистник – 1 ст. ложка,
- череда – 1 ст. ложка,
- льняное семя – 1 ст. ложка,
- измельченный корень девясила – 1 ст. ложка.

Залейте 2 л кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте по 50 мл 3-4 раза в день до еды два месяца. При необходимости продлите курс еще на месяц.

4. 4 ст. ложки березовых почек залейте в термосе 1 л кипятка, настаивайте не менее 12 часов. При болях и воспалении принимайте по 50 мл 3-4 раза в день.

## МАЗЬ СОГРЕВАЮЩАЯ

Возьмите по 1 ст. ложке тысячелистника, зверобоя, череды, крапивы, подорожника, почек сосны, ромашки, календулы, почек березы. Измельчите и истолките в ступке. Добавьте по 5 ст. ложек растопленного свиного жира и касторового масла, тщательно перемешайте. Накладывайте на больной сустав в виде компресса на ночь. Курс – до облегчения состояния.

Заготавливать растения для настоев и мазей необходимо в определенное время и на определенной стадии развития растения, чтобы получить максимальную пользу. Травы в основном собирают в начале цветения, мелкую – целиком, а у высокой – верхушки не длиннее 20 см. Корни выкапывают ранней весной или осенью. Все сушат в тени, в теплом, хорошо проветриваемом месте. Непригодны для сбора травы, растущие вблизи больших городов и шоссейных дорог – из-за загрязнения почвы и воздуха. Поэтому, если нет возможности собрать чистое сырье и правильно высушить, лучше купить готовые травы и сборы.

**СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ**

При любых проблемах с суставами очень полезны ванны на основе живичного скипидара. Рекомендуется чередовать желтые и белые растворы (они продаются в аптеке, к ним прилагается инструкция по применению). Они воздействуют на кожные рецепторы, усиливают кровоток, улучшают метаболизм в костно-хрящевой и мышечной ткани, помогают восстановить подвижность больного сустава и уменьшить болевые ощущения уже через 7-10 процедур. Можно делать местные ванночки, погружая только руки или ноги.

**ГИРУДОТЕРАПИЯ**

При артрите, артрозе быстрому снятию воспаления и боли способствуют сеансы постановки пиявок. Для длительного эффекта необходимо пройти курс из 10-12 процедур, облегчение же наступит уже через 2-3. Ставить пиявки должен специалист.

**Сергей АРСЕНИН, директор НИИ натуротерапии, доктор медицинских наук.**

Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка

# ЦЕЛЬ – ТРЕТИЙ ЭКВАТОР!

После пробега 12 июня 2016 года, посвященного 73-й годовщине образования Чкаловского района города Екатеринбурга, выяснилось, что я в общей сумме преодолел планку в 100 000 километров, или два с половиной земных экватора. По разным видам тренировок это выглядит так:

бег – 47 672 км;
велосипед – 38 660 км;
лыжи – 13 440 км;
плавание – 230,5 км.

На все это у меня ушло 33 года и 7 месяцев.

А началось все в ноябре 1982 года, когда мне исполнилось 50 лет. Знакомые пригласили меня в Клуб любителей бега «Энтузиаст» нашего города, которым в то время руководил В.В. Мякутин. Так начался мой подсчет километров.

С беговыми тренировками я не расстаюсь по настоящее время. Бег дает прекрасную возможность поддерживать организм в хорошем состоянии, после завершения каждой дистанции испытываешь эйфорию, а все грустные мысли растворяются в пространстве.

Всего за 33 года я участвовал в 44 пробегах и в 369 соревнованиях. Из наиболее значимых отмечу участие в сверхмарафонских дистанциях по городам-героям:

1988 год: Североморск–Мурманск–Ленинград–Москва, протяженность – 2130 км.

1989 год: Новороссийск–Керчь–Севастополь–Одесса–Киев–Тула–Москва, 2460 км.

1990 год: Брест–Минск–Смоленск–Москва, 1065 км.

В мае 1995 года участвовал в пробеге Пермь–Екатеринбург–Челябинск (протяженность – 630 км), посвященном формированию Уральского добровольческого танкового корпуса.

С 2005 года (с 75 лет) я пробежал шесть горных марафонов «Конжак» – это 21 км через все климатические зоны на вершину горы Конжаковский Камень (высота – 1569 м) и обратно. В первых пяти марафонах в группе 70 лет и старше был третьим. Шестой марафон бежал в 2013 году в 80 лет, на трассе получил травму и финишировал 18-м в своей возрастной группе.

В августе 2014 года, в 82 года, был самым старшим участником полумарафона-гандикапа в Екатеринбурге, который пробежал за 2 часа 35 минут 36 секунд.

Перечислю и свои одиночные велопробеги:

1986 год: Ревда–Пермь–Краснокамск, протяженность – 392 км.

1987 год: Ревда–Екатеринбург–Челябинск–Уфа–Брежнев–Можга, 1059 км.

1989 год: Ревда–Пермь–Глазов–Киров–Слободской, 832 км.

Также отмечу XVII Кубок России по лыжным гонкам среди ветеранов-любителей, который проходил в феврале 2013 года в Екатеринбурге. На двух дистанциях в возрастной группе 80-84 года я стал вторым призером.

В июле 2003 года участвовал в экзотическом для меня соревновании – заплыве через пруд «Ревдинская миля». Был самым старшим в группе от 40 лет, финишировал предпоследним.

Занимался я и водным закаливанием. 15 сезонов, с 1988 по 2006 год, плавал в проруби в клубе «Айсберг», а с 2006 года зимой обливаюсь холодной водой во дворе – босиком на снегу!

Вернемся к цифрам. На преодоление первых 40 000 км мне потребовалось 12 лет, на вторые 40 000 км – 15, на очередные 20 000 км – 7,5. Сейчас моя задача – замкнуть третий экватор. Исходя из раскладки выше, мне на это потребуется не менее 8 лет.

Тем не менее я продолжаю двигаться в сторону своей цели и с июня по ноябрь 2016 года участвовал в 8 соревнованиях по бегу в городах Ревде, Екатеринбурге, Первоуральске и Заречном, добавив в свою копилку еще 920 километров!

**Адрес: Мерзлякову Геннадию Михайловичу, 623286 Свердловская обл., г. Ревда, ул. Спортивная, д. 43а, кв. 81.**

# САМАЯ ВОЛШЕБНАЯ НОЧЬ

***Наверное, у каждого в жизни есть своя самая волшебная новогодняя ночь. Была она и у меня. А случилось вот что...***

Тогда я собиралась уехать под Новый год из Перми, где работала после техникума, в Свердловск и встретить праздник с родителями и любимым парнем Лешкой. Накупили мы с подругами подарков, приехали на вокзал, где я обнаружила, что в трамвайной толчее у меня разрезали сумку и вытащили кошелек с деньгами и билетом на поезд. Надежда, что проводник меня пустит в вагон, когда я все объясню, не оправдалась, и поезд уехал, увозя подруг, а меня оставил с моими проблемами на перроне. Слезы лились из глаз, но плачь не плачь – не поможет, да и мороз кусается! Я побрела обратно в общежитие, под которое была отдана трехкомнатная квартира в «хрущевке». Мне предстояло встречать Новый год совсем одной, а потом три дня провести без денег и почти без еды – из запасов осталось несколько картофелин и какая-то крупа. «Ну что ж, доживу как-нибудь до возвращения девчат, – успокаивала я себя. – Буду все дни спать, как медведь». Добравшись до дому, я рассказала бабе Тоне, соседке по подъезду, что со мной приключилось, ушла к себе и легла спать.

Утром 31 декабря проснулась расстроенная. Никуда идти не хотелось, читать тоже. Баба Тоня принесла миску горячего супа:

– Поешь, голодная, поди...

Вместо чая я заварила ветки смородины, сломленные с куста у подъезда. Какой вкусный был настой! Прошел день, город накрыла тьма, приближалась полночь. Я хотела уснуть и проснуться уже в новом году, но тут снова зашла баба Тоня, на этот раз с пирогом.

– Вот угощение тебе, – и предложила: – Я к подружке иду Новый год встречать, может, и ты со мной?

Я поблагодарила, но отказалась, а пирог оставила себе на завтра. Легла, свернувшись калачиком, и размечталась: «Вот бы приехал Лешка! Узнал, что мне плохо, и появился. Мы бы с ним Новый год встретили. Какой бы я счастливой тогда была!» С этими мыслями задремала. Сон слетел, когда в дверь снова постучали. «Опять баба Тоня гостинец принесла», – подумала я, открывая дверь. И остолбенела: в подъезде с елкой в руках стоял Лешка! Я не могла понять, как так – только что я мечтала, чтобы он появился, а он уже стоит тут, весь запорошенный снегом, и улыбается:

– Ну что, пустишь меня или нет?

Я кинулась обнимать Лешку, хохоча от радости. Прыгала, кружилась вокруг него юлой, ерошила ему волосы.

– У меня конфеты и мандарины есть, ими елочку и украсим! – говорил Лешка, развязывая пахучее деревце и устанавливая его в трехлитровую банку. – Мне девчонки позвонили, все рассказали, и я сразу же поехал на вокзал. Экзамен-то у меня только второго января. Так что вместе отпразднуем...

## Невыдуманные истории

# КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА

***Подходит к концу еще один год. У всех он был разным, у кого-то лучше предыдущего, у кого-то тяжелее. От нового года мы, конечно, ждем чего-то светлого и хорошего. Но и самим стоит потрудиться, чтобы подарить радость себе и другим.***

В этом плане очень поучительна история моей знакомой Ирины Петровны.

Перед прошлым Новым годом ей из другого города позвонила давняя подруга и сказала, что очень хотела бы приехать в гости с мужем и двумя внуками-дошкольниками, чтобы повидаться и вместе встретить праздник. Ирина Петровна очень обрадовалась. Но тут же задумалась... Разместить, накормить – полдела, нужно ведь, чтобы гости, и большие, и маленькие, получили удовольствие и приятные впечатления от поездки. А значит, надо обеспечить культурную программу.

И отправилась Ирина Петровна в цирк, где как раз намечались новые выступления. Но выяснилось, что относительно дешевые билеты на представление уже распроданы, остались дорогие, под тысячу и больше. А ведь нужно 5 билетов. Это 5 тысяч. Столько же у Ирины Петровны уходило на лекарства.

Призадумалась она: «Это что же получается? Такие деньги готова тратить на всякую химию, когда рядом с весны до осени сплошные природные аптеки: лес, луг, огород. Причем бесплатные. Только не ленись, заготавливай травки да «ЗОЖ» внимательней читай. А удовольствие доставить себе и людям «жаба душит»?»

Ирина Петровна решительно направилась к кассе, купила билеты и очень довольная собой вышла на улицу. Рядом с цирком – планетарий. Заглянула туда и тоже приобрела билеты.

А вечером позвонила подруге, сообщила, что их ждут великие дела! Не беда, что новогодний стол будет скромным. Есть курица, ножки для холодца,

В тот вечер не было никого на свете счастливей меня! Я накрыла стол: сварила картошку, разрезала пирог бабы Тони. Тут и Новый год подоспел. Мы пили привезенное Лешкой шампанское, делали в бокалах «водолазов» из долек шоколада, который я покупала в подарок родным, смотрели друг на друга счастливыми глазами и хохотали, хохотали – над чем, и сами не знали. Не было ни телевизора, ни даже хоть какого-то приемника, но мы пели студенческие песни и даже танцевали под них, а наша чудо-елочка смотрела на нас, благоухая ароматом хвои.

Мне хотелось, чтобы эта волшебная ночь никогда не закончилась. Но рано утром уходил Лешкин поезд, и мы отправились на вокзал пешком, ведь транспорт еще не ходил. Я не замечала мороза, мне было тепло под крылом любви. Лешка уехал, а я, все еще в эйфории, отправилась обратно по тому же пути, по которому только что шла с ним за руку. Какой же прекрасной жизнь мне казалась! Счастье мое было громадным, как сама Вселенная!..

С тех пор прошло 50 лет. У Леши теперь совсем седые кудри и борода, у нас уже взрослый внук, прекрасные дочь и сын. Та дивная волшебная ночь жива в памяти и будет жить с нами всегда. В Новый год я опять достану елочные игрушки, среди которых плюшевый медвежонок с веселыми глазками-бусинками, которого тогда подарил мне Лешка. Уже полвека он ежегодно стоит в новогодние праздники под елкой рядом с Дедом Морозом и Снегурочкой, напоминая о том, каким образом очутился у меня...

**Адрес: Богданчиковой Тамаре Кузьминичне, 620146 г. Екатеринбург, ул. Начдива Онуфриева, д. 50, кв. 52.**

селедка для «шубы», соленья, можно пирогов напечь, ветчинки купить, да и гости наверняка не с пустыми руками приедут.

Так и вышло. Новый год замечательно встретили, побывали в цирке и планетарии. Сфотографировались с животными, поучаствовали в конкурсах, наелись мороженого, узнали много нового о созвездиях. Время пролетело незаметно, погода была хорошая, умеренно морозная, безветренная, так что погуляли достаточно.

И что интересно, Ирина Петровна за эти дни не выпила ни одной таблетки от сердца и давления. Вот что значит хорошее настроение, свежий воздух, приятное общение!

Недавно подруга снова звонила Ирине Петровне, говорила, что внуки до сих пор вспоминают эту поездку и просятся в гости. Ирина Петровна сказала, что будет очень рада.

Она усиленно взялась за свое здоровье. Летом припасла травок, сократила количество принимаемых лекарств. Гуляет в любую погоду, хотя раньше считала себя метеозависимой.

Вот такая простая и замечательная история. По-моему, стоит взять пример с Ирины Петровны. Честное слово, здоровее будем.

**Адрес: Смолиной Ирине Юрьевне, 603155 г. Нижний Новгород, ул. Минина, д. 33, кв. 1.**

# ДЕРЕВЯННАЯ КВАШНЯ

***Мне кажется, у каждого человека из детства или юности остается какая-то вещица, возможно, даже сделанная своими руками, которая радует его спустя многие годы. У меня такой вещью оказалась небольшая деревянная квашня – кадка для теста, выдолбленная из цельного липового чурбака. Мой дед таких квашней изготовил сотни штук, нужная вещь была в то время. До чего же быстро и пышно в этой посуде поднималось тесто, хлеб получался отменным.***

Я была четырехлетней, когда не стало отца. Его заменил мне дед, Тихон Федорович Алексеев. Помню, когда мне было 7, он попросил: «Помоги мне долбить вот этот чурбанчик», – и вручил стамеску и деревянный молоток. Я взялась за работу. Стучу, долблю, шкурю... Конечно, дед помогал. В результате у нас получилась беленькая новенькая квашня. Радости-то было! А какие вкусные, ароматные хлеба дарила нам потом эта кадка!

Пришло время оставить родной дом, я уехала учиться, потом по комсомольской путевке отправилась на ударную стройку, на «КамАЗ». Началась взрослая, самостоятельная жизнь – муж, дети, работа...

На свою малую родину – в Башкирию, к маме, мы с детьми приезжали часто и, конечно же, пекли хлеб из моей квашни.

Когда мама состарилась, мы взяли ее к себе. Закрывая двери родимого дома, я обратила внимание, что в углу на полке стоит моя маленькая квашня. Не взяла ее тогда, ведь в городе хлеб не пекла.

А потом, когда ушла из жизни мама, мы переехали в деревню... И решила я навестить малую родину.

Оказалось, дом совсем постарел, стал каким-то низеньким. В нем давно никто не жил, все пришло в негодность, кроме одной вещи – моей квашни. Она по-прежнему стояла в углу, будто ждала меня.

Подошла я к полочке с квашней, сердце екнуло: передо мной стояло мое детство: дед, мама, сестра и брат, вспомнились и отменные хлеба из этой квашни... И забрала я ее с собой.

Дома почистила, помыла добела и поставила тесто. Какие пироги получились отменные, просто объедение! Теперь эта квашня стоит у меня на самом видном месте как память о моем далеком детстве, теплом и уютном.

**Адрес: Мусиковой Светлане Геннадьевне, 423722 Татарстан, Мензелинский р-н, дер. Уртамак, ул. Родниковая, д. 22.**

# ХОРОШО ЛИ БЫТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ?

***Когда-то одним из популярных пожеланий было: «Живи долго!» В сентябре 2016 года мне исполнилось 86 лет. Хорошо это или плохо? Мне казалось, что если человек в состоянии сам себя обслуживать, не слишком обременяет уходом за собой близких, адекватно воспринимает людей и мир вокруг, то это неплохо. Но, оказывается, не все так однозначно!..***

С 2010 года мне пять раз пришлось полежать в больницах. Что только не обсуждали больные! Затронули и тему долгожителей. Как-то один из соседей по палате изрек:

– Есть две категории пенсионеров: хорошие – те, что, пожив года два-три после выхода на пенсию, покидают бренный мир, и плохие – такие, как ты, дед, которые зажились на белом свете. Из-за них пенсионный фонд трещит по швам.

В разговор вступил другой «сокамерник»:

– Из-за таких, как ты, дед, правительство собирается увеличить возраст выхода на пенсию.

Высказался третий, обычно молчаливый:

– Тех, кто, пожив на пенсии год-два, умирает, я бы хоронил за счет государства – в благодарность за своевременный уход. Это гораздо выгоднее, чем 10-20 лет выплачивать им пенсии...

Свою лепту в разговор внес четвертый, самый молодой:

– Рядом со мной живет старик. Плешивый, слепой, глухой, беззубый, почти горбатый, но все еще цепляется за жизнь. Какие у стариков могут быть радости? Я, например, если стану таким же немощным, как он, затоплю печь на даче, закрою заслонку и засну вечным сном. Никаких тебе мучений!

После этих слов все замолчали, переваривая сказанное. Признаюсь, грешен – меня иногда тоже посещали подобные мысли. Что же останавливало меня от такого шага? Одно соображение: супругам-пенсионерам жить на две даже небольшие пенсии вполне сносно, а одному значительно труднее. Без меня, хотя я и не ахти какой помощник, жене придется туго, а я не хочу быть виновником ее бедственного положения.

– Что вы все накинулись на деда? – вступился за меня пятый сосед. – В чем он виноват? Может, его предки были долгожителями и наградили его своими генами?

Стал я вспоминать. Мой прадед по отцовской линии погиб в сражении в 1905 году, дед – в 1915 году. Отец, прошедший войну и получивший несколько ранений и контузию, умер от них в 47 лет. По материнской линии бабушка прожила всего 63 года, дед – 68 лет...

Итог дискуссии подвел самый злой и высокомерный сосед:

– Главный виновник того, что у нас развелось слишком много долгожителей, – советская власть со своим гуманизмом и заботой о здоровье всякого...

Он замолчал, но мы поняли, что конец фразы был: «всякого быдла».

Что же мне ответить тем, кто считает, что я слишком зажился на белом свете? Чем оправдать свое «преступное» долголетие?

Во-первых, я никогда не думал, что доживу до таких лет. Потому что с рождения был дохляком, со слов мамы, в младенчестве переболел всеми детскими болезнями. Ей многие говорили, что я не жилец. Намучившись со мной, мама больше не хотела детей, но отец, который хотел, чтобы у него была доченька, уговорил ее. Правда, сначала родился мой брат Сережа, только потом на свет появилась сестренка Галя, которую отец любил больше всех...

В о время войны, в эвакуации, кроме всяких легких заболеваний я переболел дизентерией и брюшным тифом. Как вообще выжил, удивляюсь до сих пор! Когда после Победы мы встретились с отцом, он, увидев тощих доходяг, заплакал, ведь мама писала ему: «О нас не беспокойся, мы живем хорошо!..»

Во всех средствах массовой информации постоянно агитировали за то, чтобы мы, граждане СССР, не чурались физкультуры – это, мол, укрепляет здоровье. Я поверил этим рекомендациям и с 16 до 80 лет делал утреннюю зарядку по 10-30 минут. После этого совершал пробежки, короткие в будние дни и более длительные по выходным.

После 80 меня настигла такая напасть, как аденома простаты. Врач удивился, что так поздно, – обычно она начинается в 40-45 лет, и решил, что утренние пробежки оттянули появление болезни. Вот, наверное, один из факторов того, что я так долго живу.

Трудиться я начал в 1942 году в неполных 12 лет. Работал в МТС «на подхвате», в сапожной мастерской, потом разнорабочим при правлении колхоза «Новый быт». Во взрослой жизни выбрал профессию токаря, окончил техникум, затем вечернее отделение института народного хозяйства. Работал мастером, технологом, экономистом. Потом, чтобы не толкаться локтями за место под солнцем (уже в те времена был переизбыток экономистов), я вернулся к токарному станку, на котором трудился до 70 лет. Может, мой честный труд тоже способствовал долголетию?

Никого не грабил, не воровал, поэтому спал спокойно, не боялся, что за мной придет милиционер и отведет в кутузку. Наверное, и это можно отнести к факторам, продлевающим жизнь.

Чуть не забыл! Сосед по палате, который главными виновниками того, что «развелось слишком много долгожителей», назвал врачей, высказал и мысль, что реформа здравоохранения исправит положение. А я же с величайшей благодарностью вспоминаю врачей, сестричек и санитарок, которые выхаживали меня. У них такая непростая работа! Среди больных встречаются и капризные, непослушные, «разбирающиеся» в медицине лучше врачей...

Подытоживая письмо, хочу заверить своих «обвинителей», что никогда не ставил перед собой задачу жить как можно дольше. И никого не желаю обременять заботами о себе, хочу умереть на своих ногах. Только и всего!

**Адрес: Новикову Марату Александровичу, 630119 г. Новосибирск, ул. Зорге, д. 261, кв. 53.**

**«ЗОЖ»: Да что вы, Марат Александрович, слушаете всяких досужих болтунов! Живите долго!**

## НА УПРЕКИ НЕ ОБРАЩАЮ ВНИМАНИЯ

Мой отец погиб в Финскую войну в 1940 году. Мама умерла в 2013 году в возрасте 95 лет. Вечная им память! А мне уже 78 лет, 49 из которых живу в Челябинске. Сама же родом из Нижнего Тагила Свердловской области. С детских лет пою. Окончила музыкальное училище по классу вокала, 28 лет работала в Челябинской филармонии солисткой-вокалисткой. Ушла на пенсию в 1992 году по собственному желанию.

Живу одна, но дух во мне не сломлен. Есть у меня три кошки: Муся, Буся и Кот. Они моя семья. Уважаю людей, которые любят братьев наших меньших и все живое на Земле, которые приходят на помощь больным и слабым животным, птицам. Я тоже стараюсь помочь всем, кто нуждается в поддержке. Кормлю голубей, воробьев, синиц, кошек и брошенных на произвол судьбы собак. Слышу от соседей укоризненные возгласы: «Развела кормежку! От них вся зараза!» Но, как говорится, «а Васька слушает, да ест». Вот и я, молча глотая эти упреки, продолжаю помогать животным.

**Адрес: Чубаровой Галине Владимировне, 454081 г. Челябинск, ул. Артиллерийская, д. 26, кв. 21.**

## КУВШИН РЯЖЕНКИ И ПИРОГИ С ФАСОЛЬЮ

Послевоенное время. Голод. Восстановление разрушенного. В нашем селе не было средней школы, а только начальная. Чтобы получить знания, приходилось топать за 15 км. А если идти не по прямой дороге, а через два оврага и поле, получалось около семи. Живя в интернате, мы каждое воскресенье ходили домой за продуктами.

В интернате жили в одной большой комнате, где впритык стояли 20 кроватей. Холодильников и кладовок не было, так что все продукты, которые приносили из дома, хранили в сумках под кроватью.

Моя мама, вдова погибшего солдата, кое-как сводила концы с концами. Сестра уехала на разработку торфяных болот, а я продолжала учиться. С собой брала кувшин ряженки и пакет пирогов с фасолью. Да еще при школе была столовая, где нас один раз в день кормили горячим обедом. Почему-то не было зависти к тем девочкам, которые приносили из дома сало, мясо. Это означало, что у них в семье есть отец.

Зато теперь, на старости лет, живу в достатке. Есть крыша над головой, все необходимые продукты. Дети, две дочки и сын, живут своими семьями, по необходимости мне помогают. В общем, сейчас, в свои 80 лет, жизнью довольна.

**Адрес: Нестеренко Любови Яковлевне, 309511 Белгородская обл., г. Старый Оскол, мкр Олимпийский, д. 48, кв. 97.**

## ЗДЕСЬ ЛЕС, РЕЧКА, ПТИЦЫ...

По воле судьбы, похоронив дочь, стала жить в деревне. Решила, так сказать, спрятаться от беды. Не зря же говорят, что природа лечит. А здесь – лес, речка, птицы... Красота невообразимая!

Мне уже за 80, из них более 40 лет проработала учителем в школе. Но возраст не ощущаю. Летом тружусь на огороде, выращивая овощи, ягоды, цветы.

Деревушка наша небольшая, в основном одни дачники. Когда на зиму они уезжают в город, в деревне остаются всего три семьи. Один из постоянных жителей, Георгий Александрович Морозов, – наш местный поэт. К каждому празднику, юбилею он пишет для нас замечательные стихи. Это радует и воодушевляет.

**Адрес: Захаровой Любови Петровне, 618425 Пермский край, г. Березники, ул. Юбилейная, д. 91, кв. 55.**

## МОЙ ДУШЕВНЫЙ ВРАЧЕВАТЕЛЬ

Благодаря вестнику я познакомилась с замечательной женщиной, Розой Михайловной Ивановой. Откликнулась на ее письмо, опубликованное в одном из номеров «ЗОЖ» за 2014 год, она мне ответила. Так началась наша переписка.

Роза Михайловна пишет замечательные стихи. Некоторые печатались в вестнике. Мне она выслала три сборника, изданные на собственные средства. Я часто их перечитываю.

А еще я считаю Розу Михайловну своим душевным врачевателем. Два с половиной года назад я потеряла мужа, с которым была счастлива без малого 50 лет. Теплые, душевные письма новой подруги, ее стихи придавали мне силу, заставляли встряхнуться, помогали выйти из оцепенения после душевного потрясения от утраты любимого человека.

Совсем скоро, 1 января 2017 года, Розе Михайловне исполнится 81 год. Хочу через вестник поздравить ее с днем рождения и пожелать здоровья, оптимизма, ясного ума, долгих лет жизни, благополучия ее родным, дальнейших творческих успехов и процветания руководимому ею литературному кружку.

**Адрес: Дмитриенко Валентине Стефановне, 309560 Белгородская обл., пос. Чернянка, пер. Ленинский, д. 9, кв. 4.**

## НА КАКОМ ЯЗЫКЕ ГОВОРИМ?

Я люблю родной русский язык. Он не только «великий, могучий, правдивый и свободный», но еще выразительный и богатый словами. Всегда слежу за тем, что и как говорю, избегаю ненужных слов, люблю вставить образное выражение. И так обидно бывает за наш язык, когда слышишь убогую, невыразительную речь, да еще с матом, которым грешат сейчас даже женщины.

Иногда слышу, как молодые люди идут по улице и громко бранятся. Делать им замечания бесполезно – не поймут, чего от них хотят, ведь они привыкли общаться только на таком языке.

Проходила как-то мимо школы. В теплую погоду ученики на перемене высыпали на улицу. Приближаясь к ним, я придержала шаг, прислушалась. И – какой ужас! – уловила бранные слова из детских уст! А ведь, может быть, они только что вышли с урока литературы, где читали стихи великих поэтов Пушкина или Лермонтова, где звучала прекрасная русская речь. Почему же между собой они говорят на другом языке?..

**Адрес: Виноградовой Евгении Александровне, 600027 г. Владимир, ул. Растопчина, д. 53а, кв. 55.**

# ГИМНАСТИКА И ЕЩЕ РАЗ ГИМНАСТИКА

*«Мне 91 год, ветеран Великой Отечественной войны. На фронте был тяжело ранен, перенес множество заболеваний. Сейчас беспокоит быстрое ухудшение зрения, связанное с нарушением мозгового кровообращения. Как приостановить этот процесс? Причем, не только при помощи лекарств, но и упражнений, питания, народных средств?»* – ***обратился в редакцию Михаил Петрович Папин из села Смоленское Алтайского края.***

***Письмо читателя побудило продолжить разговор о хроническом нарушении мозгового кровообращения, начатый в «ЗОЖ» № 14 за 2016 год.***

## МЕРЦАНИЯ И БЛИКИ

Наш мозг – орган уникальный. Это дирижер всех функций, возможностей нашего организма. Работа его клеток требует много энергии. С кровью через систему сосудов мозг получает питание и кислород. Если их недостаточно, клетки мозга начинают страдать.

Хроническое нарушение мозгового кровообращения (ХНМК) – процесс длительный. Он продолжается годами и даже десятилетиями, давая о себе знать не сразу, как при инсульте, а постепенно. Сначала появляются утомляемость, головные боли, которые переходят в бессонницу, затем начинает страдать память, нарушается координация движений. В этом печальном ряду стоит и ухудшение зрения.

В затылочных долях головного мозга находятся зрительные поля. Они обрабатывают информацию, которая поступает от сетчатки глаз. И, конечно, малейшее нарушение кровотока приводит и к зрительным нарушениям. Сначала зрительная картинка видится расплывчатой, потом появляются мерцания и блики. Чем глубже нарушения в коре мозга, тем значительнее они и в тканях глаза.

## НЕТ ДЫМА БЕЗ ОГНЯ

Прежде чем перейти к разговору о лечении, важно вспомнить известную русскую поговорку: «Нет дыма без огня». А если сказать проще, нет такого недуга, чтобы не было причины его появления. В нашем случае это гипертоническая болезнь и атеросклеротическое поражение сосудов. Недостаточность кровообращения усугубляют и такие заболевания, как мерцательная аритмия, пороки сердца, сахарный диабет, а также черепно-мозговые травмы, образование тромбов, лишний вес... Если есть неполадки в позвоночнике, особенно в шейном отделе, это также приводит к нарушению кровообращения головного мозга.

Однако независимо от того, что пострадало при ХНМК – память, сон, интеллект, зрение (а чаще всего все сразу), восстановление будет комплексным. Оно направлено на нормализацию мозгового кровотока, стимуляцию обмена веществ в нервной ткани, защиту нейронов мозга от факторов гипоксии. Ну и, конечно, предусматривает лечение основного сосудистого заболевания.

Лекарственные препараты для каждого пациента подбираются индивидуально. Для людей, страдающих гипертонией, обязателен прием гипотензивных средств, что позволит держать артериальное давление в норме. К ним относятся **эналаприл**, **нифедипин**, **лозап**.

На поражение сосудов, развитие атеросклероза в значительной степени влияет повышение уровня холестерина и липопротеидов низкой плотности в сыворотке крови. Лицам группы риска необходимо соблюдать диету. Низкокалорийная диета с малым количеством животных жиров поможет не только нормализовать холестериновый уровень, но и снизить вес. Все, что неполезно вашим сосудам, – жареная свинина, маргарин, майонез, сдоба, субпродукты, яйца (особенно желтки), советую заменить легкой пищей. К ней я отношу различные каши, отварное мясо птицы, морскую рыбу, творог, кефир, овощи, фрукты, натуральные соки, всевозможную зелень.

Если диета не помогает и холестерин по-прежнему остается высоким, придется понизить его при помощи таких препаратов, как **ловастатин** (по 20-40 мг 1 раз в день), **пробукол** (по 0,5 г 2 раза в сутки), **симвастатин** (от 10 до 40 мг в сутки). Курс длительный – от 3 месяцев.

При развитии атеросклеротического стеноза сонных артерий (если нет показаний к хирургическому лечению) назначают так называемые антиагрегатные препараты: **кардиомагнил** (по 75 мг 1 раз в день), **тромбо АСС** (50-100 мг в сутки). Принимаются они так же длительно – 3-6 месяцев.

Как правило, хроническая недостаточность мозгового кровообращения сопровождается неврологическими проявлениями. Чтобы справиться с этим, я назначаю своим пациентам следующие препараты: **глицин** (по 2 таблетки под язык 4 раза в день), **пирацетам** (дозировка – 2400 мг в сутки), **инстенон** (по 1 таблетке 2-3 раза в день), **кавинтон** (по 5 мг 3 раза в день), **вазобрал** (по 1 таблетке 2 раза в день). Что касается длительности приема, в каждом случае курсы будут разными, исходя из самочувствия больного.

Теперь о глазных каплях. Улучшить кровоток в тканях глаза, а также питание глазных клеток помогут такие препараты, как **эмоксипин**, **таурин**, **офтан катахром**. Применять их следует так: по 1 капле 3-4 раза в день по очереди. То есть прокапали один флакончик, приступайте к другому, затем – к третьему. И так трижды. Затем сделайте перерыв на 1-2 месяца и лечение повторите.

## «СТРЕЛЬБА ГЛАЗКАМИ»

Затылочные доли головного мозга питаются из так называемого позвоночного бассейна. Поэтому первое, на что нужно обратить внимание, – следить за гибкостью и подвижностью шейного отдела позвоночника. Для этого необходима гимнастика для шеи. Она проста, но любит регулярность: по 5 минут 2-3 раза в день.

Поверните голову вправо-влево, вверх-вниз, касаясь подбородком груди.

Прислонившись кончиком носа к неподвижной поверхности, например, к стеклу, выполняйте вращательные движения головой сначала в одну сторону, затем в другую.

Представив, что у вас на плечах не голова, а мяч, плавно перекатывайте ее с одного плеча на другое.

Не менее полезна и гимнастика для глаз. Если ежедневно выделять для нее хотя бы по 5-7 минут, это укрепит глазные мышцы.

Итак, упражнение первое – «стрельба глазками». Не поворачивая головы, пере-

мещайте глазные яблоки вправо-влево, вниз-вверх, по диагонали, по кругу – по часовой стрелке и против нее, «рисуйте» взором восьмерки.

Вытянув руку вперед с поднятым пальцем, сосредоточьте взгляд на его кончике, после чего медленно приближайте палец к глазам. Так же медленно отводите обратно, концентрируя на нем взгляд.

Выберите ближний и дальний предметы, например, картину на стене и дерево за окном. Не поворачивая головы, переводите взгляд от одного объекта к другому.

Каждый вид движений повторяйте по 10-15 раз, а между ними в течение нескольких секунд просто часто моргайте.

Вдобавок ко всему ведите активный образ жизни – гуляйте, дышите свежим воздухом, чаще проветривайте комнату, занимайтесь посильной работой в саду-огороде. Не сидите подолгу в одной позе – перед телевизором, за компьютером... Откажитесь от курения.

### О ЛИМОННОЙ КАШКЕ И СОННЫХ ПОДУШКАХ

В дополнение к лекарственным средствам рекомендую присоединять народные рецепты. Есть множество растений, которые способны очистить стенки сосудов от атеросклеротических бляшек и тем самым улучшить кровообращение, успокоить нервную систему, понизить уровень холестерина в крови, оказать благотворное влияние на зрение. В их числе пустырник, мята, зверобой, плоды боярышника, клюквы, цветки ромашки аптечной, клевера красного, шишки хмеля...

В домашних условиях советую приготовить настойку боярышника. Это поистине чудодейственное средство применяется для лечения атеросклероза, нормализует сон, снимает нервное перенапряжение, понижает артериальное давление.

Возьмите 1 стакан свежих плодов боярышника, растолките и, поместив в пол-литровую стеклянную бутыль, залейте водкой. Настаивайте 2-3 недели при комнатной температуре. Процедив, принимайте по 1 ч. ложке 2 раза в день, запивая водой или добавляя в чай.

Если нет аллергии на цитрусовые, для очищения сосудов от шлаков рекомендую приготовить лимонно-апельсиновую кашицу. Для этого нужно взять по два апельсина и лимона, чисто вымыть, вынуть косточки и вместе с кожурой прокрутить на мясорубке. В получившуюся массу добавить 2 ст. ложки меда. Все перемешать и поставить на хранение в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, запивая чаем.

Предотвратить тромбозы, укрепить сосуды глазного дна поможет настой цветков клевера красного: 1 ст. ложку сухого сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час. Процедив, пейте в течение дня. Курс лечения – месяц.

Успокаивающий, снотворный рецепт. Приготовьте смесь из корней валерианы, травы пустырника, мяты, шишек хмеля, где все компоненты взяты в равных частях. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, держите на водяной бане 10 минут, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте перед сном по полстакана.

А можно из вышеупомянутых сухих трав приготовить сонные подушки, развесив их в комнате и используя во время сна.

И еще. Для улучшения зрения полезны плоды черники, свежая морковь, плоды шиповника, лимонника китайского. Принимайте их в любом виде.

**Ольга АНТОНОВСКАЯ, врач-невролог первой категории.**

# ДУША МОЯ ТЕПЕРЬ НЕ ЗАСЫХАЕТ

Прошло несколько месяцев, как в «ЗОЖ» №15 за 2016 год напечатали мое письмо «Отдыхайте, женщина, отдыхайте!», но отклики продолжают приходить до сих пор. Читаю их с огромной радостью, благодарю всех-всех за советы, добрые слова, за поддержку, за присланные диски, книги, буклеты. Пришло более ста писем, я не в силах всем ответить, поэтому решила вновь написать в любимую газету «ЗОЖ».

В том своем письме я писала об одиночестве, никому ненужности, о растерянности. Вышла на пенсию, и как будто выкинули за борт: ни звонков, ни общения, ни востребованности. Занялась собой, своим здоровьем, но душа продолжала болеть. Что делать, как найти себя в себе? И как здорово, что зожевцы меня поддержали, дали понять: хочешь быть несчастной, делай то, что делают другие несчастные люди – сиди дома и смотри телевизор с негативными программами. А чтобы душа не болела, необходимо помнить, что наша жизнь коротка и драгоценна, что имеет смысл заниматься теми вещами, которые вызывают восторг и восхищение, которые чему-то учат и двигают вперед. Иначе наступит быстрое старение.

Убедили, что негативные эмоции разрушают тело. А если хочешь избавиться от негативных мыслей, каждое утро надо начинать с молитвы Оптинских старцев. Эту молитву я повесила, купив в церкви, над обеденным столом. Молитва приносит в душевный мир смирение и покой. Факт удивительный, но это так.

Спасибо, милые женщины! Спасибо всем, кто был со мной на одной волне, все письма храню, заново перечитываю, подпитываюсь вашей заботой, не засыхаю, наоборот, моя душа шлет вашей душе много благодарной любви!

**Адрес: Грибачевой Тамаре Федоровне, 156016 г. Кострома, мкр Давыдовский-3, д. 30, кв. 2.**

## Голоса молодых

# НИЗКИЙ ПОКЛОН!

Мне 28 лет. Одна из главных причин моей любви к «ЗОЖ» – публикация на его страницах писем людей, переживших страшные годы Великой Отечественной войны, и особенно самих ветеранов.

Невозможно представить, что чувствовали солдаты, когда отважно шли в бой, понимая, что это, возможно, последние минуты их жизни. Но дух бойцов оставался тверд, они были полны решимости во что бы то ни стало защитить Родину и свой народ.

Вы, наши деды и прадеды, совершили великий подвиг самопожертвования. Готовы были отдать (а многие и отдали) жизнь за благополучие будущих поколений, за мир на родной земле и во всем мире.

Святые люди; низкий вам поклон! Мы бесконечно благодарны за этот подвиг и всегда будем помнить и почитать вас как героев.

**Адрес: Микину Анатолию Александровичу, 630136 г. Новосибирск, ул. Киевская, д. 14, кв. 26.**

# ВСТРЕЧАЕМ НОВОГО ЧЕЛОВЕКА

***Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки – будущие и уже состоявшиеся! Как педиатр и бабушка я, полагаясь на свой опыт, хочу поделиться с вами своими взглядами на особенности ухода и режима новорожденных. Ведь появление на свет малыша – это и радость, и ответственность. К встрече с ним необходимо хорошо подготовиться.***

Комната, где будет стоять кроватка, должна быть просторной. Причем не обязательно большой: простор можно создать и в маленьком помещении за счет минимального количества мебели и вещей. Стены желательно сделать светлыми, поверхности доступными для частой уборки, а для чистки ковровых покрытий (если они есть) обзавестись пылесосом, лучше моющим.

Температура воздуха в детской должна быть 20-23 градуса, а во время сна – 18-20. Это связано с тем, что обменные процессы у новорожденных идут интенсивнее, чем у взрослых, и для отдачи энергии ему необходимо вдыхать более прохладный воздух. Если в комнате чересчур тепло, активно работающий маленький организм не охлаждается, и тепловая энергия захочет выйти наружу другим путем – через кожу. Но потеют новорожденные плохо: потовые железы еще не готовы к этому процессу. Поэтому перегрев может быстро привести к поражению кожи в виде потницы и даже к общему нарушению состояния (вялость, капризы, беспокойство).

Влажность воздуха – важный фактор! Малыш девять месяцев жил в околоплодных водах, то есть в 100-процентной влажности, а его тело почти на 90 процентов состоит из воды, так что слишком сухой воздух в комнате – стресс для него. А значит, можно ждать таких неприятных сюрпризов, как:

- сгущение у ребенка слюны, что вызывает молочницу (кандидоз слизистой рта);
- сгущение желудочного / кишечного сока, ведущее к коликам;
- сгущение крови;
- потемнение и концентрированность мочи, что влечет за собой образование солей.

Влажность в детской необходимо поддерживать на уровне 50-70 процентов и дополнительно предлагать грудничку между кормлениями попить водички, особенно в отопительный период и в жару. Детская кроватка не должна стоять вблизи от кондиционера – проветривать комнату нужно только при отсутствии в ней малыша.

**Звуки.** Телевизор в детской исключен! В грудном возрасте зрительная и слуховая телеинформация опасна для развивающегося мозга. Но полная тишина младенцу непривычна, ведь вся его внутриутробная жизнь сопровождалась людскими голосами, городским шумом, музыкой и прочими звуками. Их смесь разных частот, но примерно одинаковой громкости называется «белым шумом». Эти монотонные звуки помогают малышу успокоиться. Поэтому в его комнате фоном могут звучать тихая музыка, звуки природы или пение птиц. Да и колыбельные никто не отменял!

Проветривание и влажная уборка в детской должны проводиться ежедневно, тем более если окна выходят на дорогу. По возможности нужно минимизировать резкие запахи (химия, цветы, лекарства), чтобы они не вызвали у новорожденного аллергический отек дыхательных путей.

**Старшие дети.** Даже не болея, школьники и детсадовцы будут приносить бактерии. Это не значит, что они не могут общаться с малышом. Достаточно после возвращения домой мыть руки, переодеваться в домашнюю одежду и только после этого подходить к кроватке. Стерильные условия создавать нет смысла, нужно просто помочь грудничку без потерь адаптироваться к жизни.

**Домашние животные.** Если до рождения ребенка они были в доме, то первое время нужно внимательно следить за их поведением по отношению к новому члену семьи. Они могут рассматривать его как конкурента и пытаться навредить. Но бывает и наоборот: кошка или собака становится лучшей нянькой.

**Режим дня.** Чем младше ребенок, тем он больше спит и просыпается только на еду, а подрастая, начинает требовать общения в перерывах между кормлениями. Кормление «по требованию» уместно только первые два месяца, когда вы еще приноравливаетесь друг к другу. Однако режима питания все равно нужно придерживаться, чтобы малыш вместе с мамой постепенно выработал свой ритм жизни: поел-поиграл-поспал.

**Игрушки.** Покупать их сразу много не нужно. Главное в игрушках – безопасность. Поэтому чем младше ребенок, тем они крупнее, чем старше, тем меньше и ярче.

**Наталия КОРСАКОВА,**
**врач-педиатр**
**высшей категории**
**детской клиники «МЕДСИ».**

# ВСЕ ГОВОРИЛА ДЕТЯМ ТОЛЬКО РАЗ

***Мне 67 лет, 34 года работаю в детском саду. Вижу, как из года в год меняются и дети, и мамы, и их отношение друг к другу. А как было раньше? Нас воспитывали родители, школа. Все жили дружно, с уважением относились к взрослым.***

Моим троим детям, считаю, тоже досталось хорошее воспитание. Хотя однажды соседка сказала, что я по отношению к ним, как мачеха. Я, конечно, обиделась. Но все равно считала и считаю, что все делала правильно.

Детям я говорила все только по одному разу. Например, поиграли – уберите за собой игрушки. Ну а если они не слушались, у меня была хорошая палочка-выручалочка – передача «Спокойной ночи, малыши!». Я дожидалась вечера (терпения у меня хватало!) и, как только она начиналась и дети садились смотреть мультики, выключала телевизор. И не включала до тех пор, пока в детской не было порядка. Утром не заправлены кровати – вечером история с телевизором повторялась. Ни мольбы, ни слезы не помогали. Думаете, я монстр? Вы даже не представляете, как мое сердце сжималось от жалости.

Сын, придя из школы, должен был почистить и поутюжить форму, брюки. Если он «забывал» это сделать, утром я будила его минут на 15-20 раньше.

Мне никогда не было стыдно заходить с детьми в магазин. Они ничего не клянчили. И у нас в семье было правило: когда получали деньги, вечером все собирались и решали, кому что купить – что в первую очередь, а что можно оставить на потом. И обид ни у кого не было.

Да, случалось, что я срывалась и ругала детей. Но если я считала, что была не права, обязательно извинялась и объясняла причину своего гнева. И была благодарна им за понимание.

Мои дети выросли хорошими людьми. Сейчас у меня уже шестеро внуков и один правнук. Я такая счастливая!

**Адрес: Хлястиковой-Трибунской Тамаре Демьяновне, 652811 Кемеровская обл., г. Осинники, ул. Победы, д. 35, кв. 12.**

**«ЗОЖ»: Спасибо, Тамара Демьяновна, за то, что поделились с нами своим опытом воспитания. Но вопросы все же остаются. А как считаете вы – нужно быть с детьми строгими или нет?**

# ОЖЕРЕЛЬЕ ИЗ ЧЕСНОКА

***Поделюсь с читателями рецептами от простуды и гриппа, которыми пользовалась еще моя бабушка.***

Если у новорожденного ребенка начинается насморк, смешайте в пропорции 1:1 грудное молоко и теплую кипяченую воду и закапывайте в каждый носовой ход малыша по 1-2 капли 3-4 раза в день. Не забывайте перед кормлением очищать ребенку носик, чтобы инфекция не проникла в дыхательные пути.

При ангине детям до трех лет поможет масляный компресс на горло. Четыре слоя марли пропитайте подогретым растительным маслом, сверху прикройте куском холстинки или полиэтиленом, положите слой ваты и завяжите хлопчатобумажным платком. Наденьте на ребенка ночную рубашку, свитер и хорошо укутайте. Держите компресс всю ночь. Утром снимите, протрите то место, где был компресс, и переоденьте ребенка.

Если малыша беспокоит кашель, вечером мелко нарежьте большую луковицу и засыпьте 2 ст. ложками сахарного песка. К утру лекарство готово. В течение дня постепенно давайте ребенку этот сладкий лук вместе с соком. Если съесть лук не сможет, то пусть хотя бы выпьет образовавшийся сок. Делайте так в течение нескольких дней. Малышам до 4 лет давайте средство по 1 ч. ложке 3 раза в день, с 4 до 10 лет – по 1 дес. ложке, старше 10 лет – по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Можно попробовать и другой вариант. Выдавите из лука сок и смешайте его с медом в пропорции 1:1. Схема приема такая же.

Изолировать больного ребенка от остальных шестерых детей в нашем доме было проблематично. Наша мудрая бабушка нашла защитную меру – ожерелье из чеснока. Чесночные головки она очищала, разделяла и нанизывала на нитку в виде ожерелья. Мы охотно надевали на себя такое «украшение».

На тарелке у нее всегда лежала очищенная и разрезанная поперек луковица и порезанный на дольки чеснок, которые ежедневно заменялись на свежие. Все это выделяло вещества, обладающие противомикробным действием. Бабушка учила нас правильно дышать над этой чесночно-луковой смесью, попеременно закрывая то одну, то другую ноздрю, а выдох делать через широко открытый рот.

**Адрес: Габарец (Возияновой) Алле Степановне, 2015 Молдова, г. Кишинев, ул. Николая Зелинского, д. 8, кв. 45.**

# «ДВОРНИК» ДЛЯ ОРГАНИЗМА

***На вопрос: «Любите ли вы отруби?» самый распространенный ответ: «Нет». И совершенно напрасно.***

Когда-то отруби действительно были предназначены на корм животным. Теперь же они просто необходимы нам, людям, как один из самых важных продуктов, предохраняющих от так называемых болезней цивилизации.

Сегодня с отрубями пекут хлеб, печенье. Выпускаются они и в виде палочек, которые можно использовать вместо привычного хлеба или как легкую закуску. А для гурманов – еще и с различными добавками: клюквой, яблоками, морковью... Есть подслащенные отруби, с которыми можно пить чай.

Начните свое утро с легкого завтрака: смешав 3 ч. ложки отрубей, 1 ст. ложку пророщенной пшеницы и горсть кукурузных хлопьев, залейте горячим молоком. Лишних калорий здесь нет, зато польза для организма будет огромной.

Мелкими отрубями можно посыпать хлеб с маслом, добавлять в суп, мясные, грибные, овощные блюда, мучные изделия, использовать вместо панировочных сухарей.

Помните, однако, что клетчатка, из которой состоят отруби, не медикамент, который принимают курсами. Она должна стать частью образа жизни, ежедневной едой, полезной привычкой. Клетчатка – наш внутренний «дворник», который ежедневно, из года в год, убирает мусор из организма.

Классическая схема употребления отрубей здоровым человеком такова: 2 недели – по 1 ч. ложке 3 раза в день, затем – по 1 ст. ложке трижды в день. Отруби необходимо предварительно запаривать кипятком, а минут через 20-30 сливать.

Если же вы чувствуете, что не вполне здоровы, то несколько меняется и схема приема отрубей: в течение первых 7-10 дней – по 1 ч. ложке 3 раза в день; затем в течение такого же периода – по 2 ч. ложки 3 раза в день. После этого постепенно дозу увеличивайте, но не превышайте 7- 8 ст. ложек в день.

Исследования показывают, что отруби (особенно пшеничные) очень богаты витаминами группы В, калием, магнием, клетчаткой. Их используют в диетах при гипертонической болезни, сахарном диабете, атеросклерозе, ожирении, желчнокаменной болезни.

Отруби не отличаются изысканным вкусом, но для тех, кто «сидит» на диете или строго следит за калорийностью пищи, это отличное подспорье. Так, стакан кефира или йогурта с добавлением отрубей прекрасно поможет справиться с чувством голода. Отруби не рекомендуется применять в острый период при гастритах, язвенной болезни, колитах, энтеритах инфекционной этиологии. А их чрезмерное употребление способно вызвать обострение заболеваний кишечника, вздутие живота, метеоризм... Нельзя принимать отруби и вместе с лекарствами...

Малая родина

# БАБУШКИН ДОМИК

***Я часто вспоминаю свою родную сторонушку, наяву давно туда не ездила, зато бываю в мыслях. Сажусь в самолет, выхожу в аэропорту Минеральные Воды, поездом доезжаю до города Прохладный, там сажусь на автобус до села Пролетарское. В детстве мы называли его просто Пролетарка. Такое милое и родное название! Это, как вы понимаете, Кабардино-Балкария.***

Автобус от станции поднимается по дороге вверх, проезжая поля и подлески. Добираюсь до мостика через реку Невольку. Уже близко остановка. Рядом магазин, почта, дальше были детский сад и школа. До бабушкиного дома иду через все село, заворачивая по пути в дома родственников, знакомых. И вот уже родной проулочек. Ступая по нему, вдыхаю аромат садов. Наконец поворот на бабушкину улицу. Дворики тогда были маленькие. Но каждый такой родной и близкий, что хотелось забежать сразу во все, обнять каждый. Это была такая неописуемая радость!

Бабушкин домик в конце улицы – палисадник, летняя кухня, еще одна с большой печкой, где баба Маня пекла хлеб, пироги и пирожки – самые вкусные на свете! Захожу в дом, в сени, иду мимо кладовки в хату. У двери железная кровать, напротив еще одна и стол. Рядом у стены печь, отделяющая помещение от другой комнаты, где тоже все по-простому: кровать, стол, тумбочка с телевизором и старенький диван. Маленькие окошечки с белыми занавесками, иконы в углу с вышитыми бабушкой рушниками...

Я как будто стою сейчас в этой хате и слышу голос дедушки. Бабушка хлопочет у печи, что-то готовит в чугунке, а на столе уже ждет свежий хлеб, щекочет ноздри ароматом. Обнимаю в мыслях родных мне людей

Для улучшения состояния кожи, особенно чувствительной, склонной к воспалению и шелушению, имеет смысл ввести в питание отруби. А можно использовать целебные маски из отрубей.

Вот рецепт одной из них под названием «универсальная»: на водяной бане разогрейте 2 ст. ложки меда, добавьте 2 ст. ложки пшеничных отрубей и сок половины лимона. Нанесите смесь на чистое лицо, через 30-40 минут смойте теплой водой. Такая маска хорошо освежает, питает кожу.

Для очистки кожи лица можно использовать пшеничные, овсяные, рисовые отруби, замоченные в теплой воде, или размоченный мякиш хлеба из отрубей. Полученную кашицу следует нанести на кожу лица, слегка массируя подбородок, нос, лоб, щеки. Когда возникнет ощущение, что маса свободно движется по коже, смойте отруби теплой водой.

Для оздоровления волос рекомендуется применять отвар из отрубей. Имея большое количество микроэлементов, он значительно улучшит питание волос, придаст им шелковистость. А готовится он так: 250 г отрубей залейте двумя стаканами воды, доведите до кипения, настаивайте 10 минут. Затем доведите до кипения еще раз и, когда он остынет, отфильтруйте. Теплым отваром смочите волосы, обмотайте голову полотенцем, а минут через 25-30 сполосните волосы теплой водой. Всего нужно провести 3-4 процедуры с интервалом в 2-3 дня.

Буду рад, если мои советы пригодятся зожевцам.

**Адрес: Зиявутдинову Зиявутдину Магомедовичу, 368780 Дагестан, Магарамкентский р-н, с. Магарамкент, ул. Ленина, д. 73.**

---

и не могу от них оторваться, говорю им самые лучшие слова. А потом бегу в огород, здороваюсь с яблонькой, черешней, обнимаю ствол старого тутовника и шепчу ему: «Помнишь меня, старожила? Это я любила лазать по твоим веткам, забираясь на самую макушку, а деда внизу мне кричал: «Люлю, ну-ка спускайся, обломится ветка, полетишь вниз без остановки!» А я слезать не тороплюсь, набиваю рот крупным черным тутовником».

А виноградник! У деда, молдаванина, росло много сортов. Сажусь под куст «Дамского пальчика» и наслаждаюсь спелыми ягодами. Дед Коля умел делать замечательное вино, за которым к нему ходили со всего села, и он никому не отказывал.

Родители, продав свой дом, увезли нас в Волгоград. Но каждое лето мы с братом Сашей и сестрой Натальей гостили у бабушки с дедом.

Сейчас мне 60 лет. У меня взрослый сын, внуку 11 лет, внучке годик. Как же хочется жить еще долго, радоваться каждому дню, заниматься любимым делом, смотреть, как растут внуки!

**Адрес: Громовой Людмиле Владимировне, 400075 г. Волгоград, ул. 51-й Гвардейской, д. 10, кв. 3.**

Наблюдаю за своими родными и знакомыми. Все они такие разные! У кого-то, несмотря на возраст, душа молодая, а кто-то состарился с молодости.

Мне 70 лет. Люблю жизнь, природу, людей. Радуюсь по весне каждой набухшей почечке на дереве, каждому клейкому листочку, скворушкам, прилетающим под окно в мой скворечник. С замиранием сердца слушаю их песенки. А весенние ручейки?! Они столько приносят эмоций, поют, милые, звенят и все бегут, торопятся жить. Радуют меня и цветущее лето с разноголосьем птиц, и щедрая осень с ее шуршащей позолотой, гроздьями рябин, запахом наливных яблочек, грибным духом... Глядя же на первые снежинки, хочется быть чище и добрее...

Вот она, жизнь. И хочется видеть всю эту красоту, все эти чудеса как можно дольше.

**Адрес: Нестеровой Александре Сергеевне, 157760 Костромская обл., пос. Вохма, ул. Маяковского, д. 46.**

●

Каждый из нас должен прислушиваться к своему внутреннему голосу и стать лекарем для самого себя. К внутренним органам следует относиться с не меньшим вниманием, чем к своей внешности.

К сожалению, сейчас совершенно отсутствует культура питания. Взять, к примеру, современные застолья, на которых без разбора едят все подряд. И при этом хотят быть здоровыми.

Раньше, когда люди собирались за праздничным столом, то лишь скромно закусывали, чтобы «заморить червячка». Больше веселились, пели, танцевали, играли в разные игры. А теперь все сидят за столом, пока не наедятся до отвала... Разве это правильно?

**Адрес: Мкртичян Любови Николаевне, 357859 Ставропольский край, Курский р-н, ст-ца Галюгаевская, ул. 60 лет Октября, д. 53.**

●

Прочитав в «ЗОЖ» №19 за 2016 год письмо Галины Никитичны Поповой «И сомнения, и надежды», полностью согласен с автором в том, что «изменить сознание взрослого человека очень сложно, порой невозможно». У каждого из нас свой характер, свой образ жизни, к которому мы привыкаем. Если человек с молодости целеустремлен, он найдет способ решить поставленные задачи, добиться цели. Если же понадеется на «авось», тогда вообще никогда ничего не добьется. Успех приходит к настойчивым и умелым людям. Давно сказано: человек – хозяин своей судьбы. И если, допустим, я буду жить плохо, то, кроме меня, никто в этом не виноват.

**Адрес: Калиниченко Геннадию Леонтьевичу, 352020 Краснодарский край, Кущевский р-н, ст-ца Кисляковская, ул. Розы Люксембург, д. 75.**

●

Я всегда с нетерпением жду 22 декабря, чтобы наконец-то день начал удлиняться, а ночь – укорачиваться. От этого на душе становится светлее и радостнее.

А еще я стараюсь во всем, даже в самом незначительном, находить что-то положительное. И в людях, с которыми общаюсь, обязательно вижу что-то хорошее. Ведь оно есть у каждого человека.

**Адрес: Паэгле Наталье Андреевне, 680045 г. Хабаровск, ул. Путевая, д. 7, кв. 14.**

# А НУ-КА, БАБУШКИ!

***Слово «фитнес» еще десяток лет назад выглядело чужеродным. Но сегодня фитнес-клубы открывают свои двери даже пожилым людям, готовым активно заняться своим оздоровлением. Естественно, что первый вопрос у «новобранцев»: с чего начать? Однозначное определение термина «фитнес» пока не сложилось, но подразумевается, что означает он разностороннее физическое развитие организма и здоровый образ жизни.***

Знакомство с фитнес-клубом новичок открывает посещением диетолога и стандартным поликлиническим обследованием. На основе предложенного диетологом плана питания и заключения о состоянии здоровья выбирается уровень нагрузки. Эта подготовка позволяет сориентироваться, чтобы приступить к тому или иному варианту фитнеса.

Люди преклонного возраста обычно отягощены какими-то болезнями. Вот, скажем, в фитнес-клуб обратилась немолодая женщина, но опасается заниматься из-за варикоза ног. Значит, ей придется сначала проконсультироваться с флебологом, а в дальнейшем исключить из программы упражнения в положении стоя, приседания и другие, требующие максимальной нагрузки на сосуды нижних конечностей. А у мужчины средних лет артроз, поэтому понадобится консультация хирурга, и акцент занятий будет на общее физическое развитие, исключая бег, прыжки, работу с гантелями.

С возрастом происходит ослабление всех функций организма, разрушение тканей опережает их регенерацию, кости становятся более хрупкими, суставы малоподвижными, сосуды и мышцы менее эластичными. В результате замедляется восстановление организма после нагрузки, нарушается координация, а усталость наступает быстрее. Поэтому умеренность, щадящий режим для пожилых людей становятся предпочтительными в любом фитнесе. Главное — научиться оптимальному для вас балансу между максимально достижимой и допустимой активностью движений без резкого усиления кровообращения и дыхания. Максимум пульса для начинающих (без явных признаков заболевания) — 180 минус возраст. Вы сами можете оценить уровень своего здоровья, перемножив частоту пульса за минуту и верхнего давления, поделив результат на 100. Цифра 85 соответствует идеальному уровню вашего состояния. Еще один показатель – восстановление пульса после 20 приседаний за 30 секунд. Достижение исходного уровня за 1-1,5 минуты соответствует норме, а больше трех — признак неблагополучия. Из всех физических качеств (силы, быстроты, гибкости) основным для оздоровления пожилых людей становится выносливость. Не случайно врачи лечебной физкультуры рекомендуют «возрастным» пациентам для этого легкий бег трусцой, ходьбу (особенно скандинавскую, с палками), ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, аэробику и плавание. Ну и, конечно, обязательную утреннюю гимнастику. Вот, например, несколько простых полезных упражнений для пожилых людей:

✓ «Открыться — закрыться», сидя на стуле с руками на коленях, ноги расставлены по ширине плеч. На вдохе – кисти к плечам, выпрямить руки в стороны, раскрыв ладони. На выдохе снова кисти к плечам, вернуться в исходное положение, наклонившись вперед. Это упражнение по разработке плечевых суставов усиливает кровообращение и дыхательную мускулатуру.

✓ Улучшает подвижность коленных суставов и мышц бедра элементарное упражнение. Сидя на стуле и держась руками за сиденье, приподнять на вдохе выпрямленную правую ногу, опустить на выдохе. По 4 раза каждой ногой.

✓ Лежа на спине, раздвинуть ноги на ширину плеч, вращать стопами и сжатыми в кулаки кистями согнутых рук внутрь и наружу (вариант — сжимать-разжимать кисти). По 4 круга. Такие вращения предупреждают судороги, улучшают кровоснабжение конечностей.

✓ Стоя на четвереньках (на коленях и выпрямленных руках), поднять на вдохе правую руку в сторону и вверх. Посмотрите на нее на выдохе и вернитесь в исходное положение. (Вариант — на выдохе потянуться рукой вперед, а голову опустить). То же и для левой руки. Это нужно для тренировки мышц спины, брюшного пресса и дыхательной мускулатуры.

Несколько упражнений из ассортимента йоги (в каждом положении задерживайтесь на 10-15 секунд):

✓ **«Гора»**. Для поднятия тонуса утром встаньте прямо и держитесь неподвижно, как гора. Плотно прижмите стопы к полу и друг к другу, а пальцы ног раздвиньте «веером». Не прогибаясь в пояснице и не поднимая головы, напрягите колени, живот втяните, грудь – вперед. Сжав пальцы вместе, вытяните руки вверх над головой. Если сложно, держите руки по бокам ладонями к бедрам.

✓ **«Треугольник»** для укрепления мышц ног и избавления от болей в спине. Встаньте, широко расставив ноги и вытянув руки в стороны на вдохе. На выдохе коснитесь пальцами левой руки пальцев левой ноги, а правую руку вытяните вверх, чтобы обе руки были на одной прямой. Задержав дыхание на выдохе, повторите наклон тела и правой руки к правой стопе. Ноги не сгибать, движения плавные. По 3 раза в каждую сторону. Освоив, возьмите в руки по бутылке с водой или гантели весом 200 – 1000 г (в зависимости от уровня физической подготовки).

✓ **«Баланс»** – упражнение на равновесие эффективно для укрепления вестибулярного аппарата, мышц ног, рук, спины. Стоя в течение минуты на одной ноге, другую уприте стопой в бедро опорной конечности. Освоив, попробуйте закрыть глаза и стоять, поднявшись на носок.

✓ **«Бутон»** помогает при остеохондрозе верхних отделов позвоночника, бессоннице, усталости, головной боли. Стоя, на выдохе наклонитесь, максимально

прижавшись телом к выпрямленным ногам, животом – к бедрам, головой – к коленям. Если сможете, держитесь на мысках, образуя фигуру, напоминающую висящий бутон. С вдохом выпрямитесь.

✓ Отжимания для развития силы рук, спины и пресса стоит попробовать сначала от стены, постепенно снижая высоту опоры (подоконник, диван, пол). Оптимально – 3 подхода по 10-12 раз.

На пути приобщения к фитнесу обычно встречаются две преграды. Одна из них — это бич современности — гиподинамия. Чем старше человек, тем нужнее ему физическая активность. Однако это оздоровительное «лекарство» долгое время у россиян не пользовалось популярностью из-за привычки к малоподвижному образу жизни, к беспорядочному питанию и перееданию.

Гиподинамия особенно вредна для перешагнувших рубеж 50-летия. Болезнь ничегонеделания не только чревата риском ишемии, легочной эмболии (закупоркой артерии), тромбоза, но и потерей способности к самообслуживанию в старости. Страдающие гиподинамией пожилые люди, как правило, боятся двигательной активности, списывая свои опасения на хвори и необходимость покоя. Впрочем, большинство перешагнувших порог фитнес-клуба пенсионеров в молодости были спортсменами. И помимо недостатка движения у многих представителей старшего поколения встречается другая крайность – стремление к переизбытку физических нагрузок. Перекос с оценкой интенсивности тренировок — характерная ошибка многих бывших спортсменов, пытающихся вернуть свою отмеченную рекордами «боевую» юность. Поучителен печальный пример замечательного хирурга-кардиолога Н.М. Амосова.

В 41 год при диагнозе «остеохондроз» он начал разрабатывать собственную систему восстановления с помощью гимнастики «1000 движений» (10 упражнений по 100 повторений). Ежедневное выполнение комплекса помогло. В 57 лет Амосов добавил к гимнастике бег, строго соблюдал вес (54 кг при росте 165 см) и практически исключил из питания животный белок.

В 72 года ученому поставили кардиостимулятор, работать он продолжал. Когда в 80 лет заметил, что стал хуже ходить, нарушилась координация движений, уменьшилась мышечная масса, академик решил отодвинуть старость по-своему. Он увеличил нагрузки в три (!) раза – 3000 движений, из них половина – с гантелями в 10 кг, плюс 5 км бега. Перегрузки подействовали разрушительно. Перенапряжение всего организма вызвало стенокардию. Пришлось оставить и гантели, и бег. В 84 года Амосов перенес аорто-коронарное шунтирование, но не сдался нездоровью.

Он снова приступил к гимнастике «1000 движений» и ходьбе, повторив увеличение нагрузок, ориентированное на молодых американским врачом К. Купером. Поначалу это удалось, но потом организм не выдержал, наступила декомпенсация. Незадолго до смерти Амосов признал, что зря давал организму большие нагрузки. Целесообразнее было бы не увеличивать дистанцию сверх 2 км, а ходьбу и упражнения оставить в прежнем объеме, чередуя их с дыхательной гимнастикой. Так что, следуя завету ученого, оставьте рекорды молодым. И, приступая к занятиям, придерживайтесь правил фитнеса для пожилых людей. Это значит поначалу не более чем 30-минутные тренировки дважды в неделю.

Если почувствуете дискомфорт, ощутите головокружение или боль, холодный пот, немедленно прервите тренинг. Чрезмерные нагрузки могут вызвать повышение давления и одышку, пагубно влияя на работу сердца и обеспечение его кислородом. Надо обратиться за помощью, и заметив покраснение или опухание суставов.

Вообще в пенсионном возрасте желательна нагрузка не до пота, а до испарины. Если, не сбивая дыхания, вы можете разговаривать при выполнении упражнений, интенсивность тренировки вам по силам. Постепенно «урок» можно будет продлить до 45 минут, а занятия – до четырех в неделю. Особенно важны при этом разминка для разогрева мышц и краткий отдых между повторами однотипных упражнений. Финал любой тренировки завершают «заминкой» для сброса нагрузки.

Вы и не заметите, как станете лучше себя чувствовать, обретете подвижность и укрепите иммунитет, заставив болезни отступить. Дорогу в долгожители вы себе проторили.

**Анастасия ЧИГРИНА, фитнес-инструктор, Вероника АЛЕЕВА, тренер фитнес-клуба «Феникс».**

## Поиск

В этом году исполнилось 60 лет, как мы окончили среднюю школу в киргизском селе Покровка, что вблизи озера Иссык-Куль. Возможно, мои бывшие одноклассники Вася Логинов, Вова Маркин, Юра Семыкин, Гена Лебский читают «ЗОЖ». И, может, кто-то из них напишет мне.

**Адрес: Пермитину Геннадию Анатольевичу, 620089 г. Екатеринбург, ул. Родонитовая, д. 28, кв. 6.**

Прошу откликнуться однокурсниц моей мамы, Любы Беляевой, по медицинскому училищу №3 и фельдшерско-акушерской школе (1961 год). Учились они тогда в поселке Трусово Астраханской области.

**Адрес: Долгих (Кавериной) Татьяне Викторовне, 416010 Астраханская обл., Харабалинский р-н, г. Харабали, ул. Московская, д. 34.**

Чем дальше от нас Победа в Великой Отечественной войне, тем выше долг по розыску могил близких нам людей.

Наш отец, свекор, дедушка Тихон Тимофеевич Бердереев погиб 20 мая 1944 года и похоронен в деревне Заборье Новоржевского района Калининской области (ныне это Псковская область) . Может, кто из зожевцев знает, где его могила, и откликнется? Будем благодарны за это.

**Адрес: Бердерееву Николаю Тихоновичу, 646350 Омская обл., Колосовский р-н, с. Колосовка.**

## В НЕСКОЛЬКО СТРОК

В деревне Чебаки, где прошло мое детство и которой уже нет, как и многих других, двери на замки не закрывали. Люди были очень дружные, помогали друг другу. Дети рождались здоровые, старики жили долго.

Когда началась война и папу взяли на фронт, мама осталась с пятью детьми. Да, было голодно, холодно, но мы все пережили. Мама всю жизнь провела в труде – на ферме, на покосе и дожила до 100 лет. И нас приучила трудиться и быть добрыми к людям. Ведь доброта наполняет душу радостью.

**Адрес: Щеколдиной Валентине Александровне, 623794 Свердловская обл., Артемовский р-н, пос. Буланаш, ул. Театральная, д. 8, кв. 2.**

Здравствуйте, зожевцы, самые добрые люди на земле! С любимой газетой меня познакомила моя сестра из теперь уже далекой Украины в 2011 году. Ей самой подписку подарила на день рождения подруга. Мне «ЗОЖ» выписывает дочь. С нетерпением жду, когда почтальон принесет новый номер. Наверное, нет на земле другого такого позитивного издания. Я и смеюсь, и плачу вместе с авторами. А какие чудесные стихи! И много рецептов, которые пригодились и помогли мне и близким.

**Адрес: Оганаускене Аугуте, 20194 Литва, г. Укмерге-2, ул. Вайкушкио, д.19.**

Когда-то в больнице я познакомилась с Надеждой Петровной Лобачевой, человеком добрейшей души. Она подарила мне на 80-летний юбилей подписку на «ЗОЖ» на первое полугодие 2016 года. И теперь я уже не могу без нашего вестника. Выписываю сама. Спасибо!

**Адрес: Нагаевой Лидии Ивановне, 442745 Пензенская обл., Лунинский р-н, с. Большой Вьяс, ул. Базарная, д. 21.**

Спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу помочь в борьбе с болями в кистях, опубликованную в «ЗОЖ» №14 за 2016 год в рубрике «Отзовитесь!». Получила около 50 писем с советами и рецептами. Сколько же у нас добрых, хороших людей!

Мне 89 лет. На протяжении всей жизни старалась делать только добро. Ухаживала за долго болевшей одинокой женщиной, навещала больных старушек, помогала неимущим. В шутку соседи называли меня матерью Терезой. А теперь вот сама хожу с палочкой...

**Адрес: Ермолаевой Прасковье Дмитриевне, 297060 Крым, Красногвардейский р-н, пгт Октябрьское, ул. Ф. Соловья, д. 27а.**

Не так давно я обратилась в «ЗОЖ» с просьбой о консультации врача А. С. Поскребышевой по поводу препарата эликвис, от которого у меня появилась бессонница. Вскоре мне позвонила сама Александра Сергеевна и дала подробное разъяснение о моей болезни и лекарствах. Большое вам спасибо за заботу!

**Адрес: Веселкиной Лидии Ивановне, 105082 г. Москва, ул. Бакунинская, д. 43-55, кв. 15.**

## НАСТРОЕНИЕ

### ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМА!

Зима. Ах, эта белоокая кудесница зима! Нынче она рано пожаловала на просторы матушки России. Закружила, завьюжила, замела дороги, разрумянила лица прохожих. И, очаровав причудливой красотой, вдруг решила показать свой непростой характер, обрушив снежные запасы на города и села, обхватив крепкими объятиями реки, построив ледяные дворцы из нависших над землей деревьев.

У нас на Кубани все никак не удавалось ей справиться с красавицей осенью, которая хозяйничала до середины ноября, даря кубанцам щедрое солнце, угощая последними фруктами и радуя разнообрази-

## РОДНЫЕ И БЛИЗКИЕ

### 70 ЛЕТ РЯДОМ

В послевоенные годы Андрей и Фрося жили по соседству в деревне Зверобойка Новосибирской области. Андрей работал комбайнером, Фрося – помощником комбайнера. В поле пропадали с утра до вечера. Отца у Фроси уже не было, и вся мужская работа ложилась на хрупкие девичьи плечи. Андрей, видя это, помогал своему «напарнику», как мог: рубил дрова, возил сено, перетаскивал с огорода мешки с картошкой... Молодые, красивые, они полюбили друг друга и поженились.

Жили бедно, но счастливо. Через год появился их первенец – сын Михаил, через три года еще один сын – Александр, а потом, после переезда в город Тогучин – две дочки: Нина

## СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА

### ПРАЗДНИК УДАЛСЯ НА СЛАВУ

Близился мой юбилей – 80 лет. А так как живу одна, рядом родственников нет, волновалась, что самой организовать праздник будет не под силу. И тогда на помощь пришла соцработница Галина Геннадьевна Глебова. Ее сын во дворе соорудил навес, получилось что-то наподобие большой палатки. Провел свет. Галина Геннадьевна вместе с другой соцработницей – Еленой Михайловной Сафоновой составили

## СПАСИБО, ГАЗЕТА

### СПАСЕНИЕ ОТ ДЕПРЕССИИ

С «ЗОЖ» знакома с 1999 года. Сначала выписывала его для мамы, а когда ее не стало – для себя. Сама писать в газету начала с 2009 года. Спасибо редакции за публикации моих заметок, а зожевцам – за многочисленные отзывы. Все это спасло меня от затяжной депрессии из-за потери сына.

## К ВАШЕМУ СТОЛУ

### «ГНЕЗДЫШКИ» ИЗ ФАРША

Вам потребуется 500 г фарша, 5 яиц, 1 луковица, соль, перец, зелень по вкусу.

Мелко порежьте лук и перемешайте с фаршем. Добавьте соль, перец, зелень и одно яйцо. Все переме-

ем цветов на клумбах. Но, видимо, оплошала где-то осень, и вот уже налетел зимний ветерок, враз сбросив с деревьев нарядность лиственных платьев.

А ночью прилетели снежинки и застучали, заскреблись в окошки станичников, извещая о том, что на подходе быстрокрылая карета хозяйки – зимы. И уже утром невозможно было разглядеть на клумбах ни петунью, ни бархатцы. Кустик сирени, не успевший сбросить листву, под обилием снега превратился в арку, под которой краснели бутоны розы. А туя, раскинув свои вечнозеленые ветки-руки, прикрывала от непогоды стайку фиалок в лиловых платьицах, которые с неподдельным любопытством поглядывали на изменившийся в одночасье мир. Здравствуй, зима!

**Адрес: Псел Людмиле Андреевне, 353780 Краснодарский край, Калининский р-н, ст-ца Калининская, ул. Фадеева, д. 73.**

---

и Валентина... Наш папа, Андрей Мелентьевич Добрыдин, всю жизнь был верен предприятию «Сельхозтехника», на пенсию вышел в должности старшего инженера. Мама, Ефросинья Егоровна, долгие годы трудилась помощником киномеханика. Они ветераны труда, труженики тыла.

К сожалению, нынче родители крепким здоровьем похвастаться не могут, но духом не падают: гуляют по улице, с удовольствием выбираются на дачу к дочке, где собирают лекарственные травы и готовят настои по рецептам «ЗОЖ».

Помимо четверых детей у них 7 внуков, 9 правнуков. Вот с таким богатством они и отметили свою благодатную свадьбу – 70 лет совместной жизни.

**Адрес: Логачевой Валентине Андреевне, 634029 г. Томск, ул. Гоголя, д. 55, кв. 50.**

---

программу торжественного вечера, пригласили гармониста.

На день раньше приехали мои родные сестры Таня, Галя и зять Юра. Они каждый год приезжают ко мне на день рождения. Наготовили вкусной еды, накрыли столы. Гости пели и плясали под гармонь, а у меня весь вечер не сходила с лица улыбка. Было очень весело, интересно и радостно. Праздник удался на славу!

**Адрес: Маталасовой (Фалеевой) Надежде Федоровне, 646614 Омская обл., Горьковский р-н, с. Сухое, ул. Комарова, д. 71.**

---

Благодаря вестнику я обрела много хороших друзей и единомышленников, с которыми у нас завязалась душевная переписка. Это отвлекало от горьких дум и вдохновляло на дальнейшее творчество. Я очень счастлива, что благодаря «ЗОЖ» познакомилась со многими талантливыми людьми!

**Адрес: Артемовой Татьяне Андреевне, 142211 Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18.**

---

шайте. Смажьте противень маслом. Вылепите из фарша «гнездышки» и разбейте в каждое из них по одному яйцу. Посолите и запекайте в нагретой до 180° духовке 35-40 минут.

Приятного аппетита!

**Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.**

## ВОКРУГ СВЕТА

### КАРТОШКА ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Американские ученые утверждают, что регулярное потребление картофеля приводит к стойкому снижению артериального давления. Это было подтверждено экспериментами с участием тучных пациентов, страдающих гипертонией. В эксперименте участвовали 118 человек, которых на протяжении одного месяца дважды в день в дополнение к обычной еде потчевали 6-8 картофелинами среднего размера. После окончания эксперимента участников подвергли обследованию, и практически у всех из них средние показатели артериального давления снизились на 3,5 процента для систолического давления и на 4,3 процента для диастолического. При этом ни у одного из участников не наблюдалось увеличения массы тела.

Врачи утверждают, что картофель – кладезь антиоксидантов и других полезных веществ, а дурная слава картошки вызывать ожирение вызвана способом приготовления (жарка на жире) или продуктами, с которыми обычно едят картофель (сливочное масло, жирное мясо). На самом деле калорийность одной средней картофелины не превышает 110 килокалорий.

### ВИНОВАТЫ ГЕНЫ

Генетики обнаружили в ДНК особые гены, определяющие природную склонность человека к худобе и ожирению. Речь идет о цепочке из 28 генов, которая является частью 16-й хромосомы и напрямую влияет на предрасположенность к набору излишнего веса. Ранее было установлено, что люди, у которых в ДНК отсутствуют данные гены, в 43 раза чаще страдают от патологического ожирения. Те счастливцы, у которых данная цепочка продублирована, не могут набрать вес. Они обречены на вечную худобу.

### ДИЕТА ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Медики из университета в Окленде разработали диету для женщин с раком груди, позволяющую улучшить качество и продолжительность жизни пациенток. Основу рациона составили овощи и фрукты, а потребление мяса было уменьшено. В течение 8 лет специалисты наблюдали за женщинами с раком груди, регистрируя данные о характере питания, физических нагрузках, весе и других факторах, связанных со здоровьем. В результате эксперимента ученые обнаружили, что показатель смертности у группы, которая придерживалась диеты, был почти на 50 процентов ниже, чем у женщин, питавшихся мясом, белым хлебом и жирными продуктами.

### ОПТИМИСТЫ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

Исследователи из Ирландии провели массовое обследование пожилых людей, проводя опросы и оценивая состояние здоровья испытуемых. Оказалось, что пенсионеры, сохранившие оптимизм и не делающие трагедию из приближающейся старости, лучше сохраняют мыслительные способности, ведут более активный образ жизни, а главное, живут на пять-семь лет дольше пессимистов.

**Александр КРЫЛОВ, врач.**
**(По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств).**

# ЖИЗНЬ РАЗДЕЛИЛАСЬ НА «ДО» И «ПОСЛЕ»

***Что чувствует человек, когда ему говорят: «У вас рак»? Я ничего не почувствовала. Меня окутала пустота, и так не хотелось уходить в небытие. Казалось, что еще и не жила. Да, так и было. Пахала, как лошадь, на двух-трех работах, троих детей поднимала одна. А тут пенсия, тишина... Читай, вышивай, вяжи, путешествуй. Можно и влюбиться на старости. И вдруг...***

Из больницы позвонила средней дочке. Она, находясь в отпуске, как раз гостила у меня. Слышу: «Не волнуйся, мамочка, все будет хорошо, езжай домой».

А у меня как раз был день рождения. Таня наготовила всякой вкуснятины, но обедали без гостей. Внутри словно сломалось что-то. На голову, плечи давила зловещая тишина...

На другой день зять отвез меня в онкологию. Анализы, обследования... Никаких мыслей в голове не было. Помню, только уже в операционной сказала: «Боже, как жить хочется! Благослови ум и руки врачей!» И все...

Очнулась в реанимации. А через 6 дней была еще одна операция. Приехала старшая дочь Оля, кормила меня с ложечки. Поначалу я ее не узнавала. На обходе просилась домой.

И вот наступил день, когда врач наконец–то сказал, что мне можно собираться. Моя подруга Людмила с дочкой Олей привезли меня домой, помыли, уложили на кровать. Двое суток спала беспробудно. Перевязку мне делали сонной. А потом началось выздоровление.

Кончился отпуск у Оли, снова приехала Таня. Потом сын из Санкт-Петербурга. Я уже потихоньку ходила по дому. Пришло время, стала и на улицу выбираться. И совсем другими глазами посмотрела на окружающее меня. Как же можно уйти в мир иной, если вокруг такая красота?! Небо, деревья, воздух, которым дышишь, да и люди стали другими. Моя жизнь разделилась на «до» и «после» операции.

Многие из тех, что считались друзьями, даже не позвонили. А просто знакомые, наоборот, спрашивали, чем помочь. Бытие обрело особенную ценность. Надо много пере-

Мир увлечений

# С ПАЛКАМИ ВОКРУГ ЕЛОЧКИ

***В нашем селе Камское проживает около тысячи жителей. Из них треть – пенсионеры. Проблема многих пожилых людей – чем заполнить свободное время.***

Говорят, что признаки старения появляются только там, где их ждут. Мы же стараемся не поддаваться общему шаблону и утверждаем, что пенсия – время прекрасное! Среди нас есть мастерицы, певуньи, любители чтения, цветоводства... Но настоящим лекарством от старости стало увлечение скандинавской ходьбой.

Вот уже пятый год, взяв в руки палочки для скандинавской ходьбы, мы не только «утюжим» тропы соснового бора, но и водим хороводы, веселимся вокруг сгорающего чучела Зимы, играем возле новогодней елочки... А еще – собираем грибы, ягоды, лекарственные травы для настоек, пьем ароматный чай вприкусу с пирожками и шанежками, заготавливаем березовые и дубовые веники... Нам вместе хорошо, интересно, не скучно!

У каждой из нас есть небольшое хозяйство. Не обходят стороной и семейные хлопоты. Но каждое утро, в половине девятого, спешим на тропу здоровья, дружно шагая по которой, радуемся новому дню.

У нас деятельный организатор – председатель совета пенсионеров нашего села Валентина Афанасьевна Ситникова. Ее портрет заслуженно украшает районную Доску почета.

Для меня же скандинавская ходьба началась спонтанно. Всю жизнь проработала в школе и, когда вышла на пенсию, не могла найти себе места. На мое счастье, под руку попалась газета, в которой прочла: чтобы быть здоровым, надо каждое утро сделать 1000 шагов. И – пошла! Взрослые шли на работу, дети – в школу, а я неслась на окраину села. Потом прочитала в «ЗОЖ» о северной ходьбе и задумалась еще больше. Разговор со школьным учителем физкультуры Виталием Анатольевичем Глуховым закончился тем, что он подобрал для меня лыжные палки. Опробовав их на деле, поняла: с палками идти легче! И начала

жить, чтобы понять, что самая большая ценность – жизнь, а в ней – здоровье. Все остальное – сопутствующее. Надо радоваться каждому дню, что подарил Господь, каждой минуте. Теперь просыпаюсь и благодарю Бога за день, подаренный мне. Делаю легкую зарядку, умываюсь, завтракаю и иду гулять.

Возвращаясь с прогулки, ощущаю себя так, словно состою из зимней свежести. Ложусь отдыхать. В полдень, пообедав, снова иду гулять вдоль Волго-Донского канала. Вода в нем суровая и прозрачная. Раньше я плавала здесь по 1-1,5 км на пару со своей соседкой Людмилой Ивановной. Бывало, плывем с ней, а нам кричат с берега: «Вы до Ростова?» – «Ближе!» – отвечаем хором.

Но теперь это не для меня. Радуюсь уже тому, что могу хоть чем-то заняться. Много читаю, вяжу. Всем зятьям связала следки, дочкам – кофты, внукам – носочки и костюмчики. Так и проходят мои дни. И слава Богу за то, что я могу им радоваться.

Благодарю своих врачей – Романа Сергеевича Сладкова и Алексея Сергеевича Житенева за то, что они продлили дни моей жизни. Дай Бог им здоровья. Здоровья желаю и всем зожевцам. Все остальное можно купить.

**Адрес: Якуниной (Перехрестенко) Светлане Александровне, 404547 Волгоградская обл., Калачевский р-н, пос. Береславка, ул. Школьная, д. 24, кв. 41.**

---

я наматывать круг за кругом, после каждой тренировки принимая душ.

Из окон соседнего дома за мной с любопытством наблюдали женщины. Когда их терпение лопнуло, подошли, поинтересовались, что за вид спорта я осваиваю. Пришлось подробно рассказать, после чего ко мне присоединилась большая группа: Елена Геннадьевна Мурашова, Валентина Афанасьевна Ситникова, Ираида Степановна Сухоплюева, Валентина Ивановна Карху, Тамара Федоровна Габдрахимова, Валентина Ивановна Усачева. Вместе по утрам мы стали «наматывать» по 5-6 километров.

Сначала муж посмеивался надо мной. Потом, увидев, какой поворот дела принимает мое увлечение, стал искать в Интернете любую информацию, касающуюся скандинавской ходьбы. Купил мне новые палки, показал видео, где рассказывалось, как правильно ходить, дышать... Так всю зиму мы с девочками и проходили!

Теперь с палками ходят многие, даже мужчины и молодежь. Присоединяйтесь!

**Адрес: Глуховой Любови Васильевне, 427952 Удмуртия, Камбарский р-н, с. Камское, ул. Восточная, д. 4а, кв. 10.**


# ЗАКАЗ КНИГ СЕРИИ

**Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:** 043

- **Новая медицина в практике доктора Наумова.** Цена: 74 руб.80 коп. *(140 г)*____ экз.
- **Методики доктора Бубновского.** Цена: 74 руб.80 коп. *(135 г)* ____ экз.
- **Болезни ног** *(160 г)* _____ экз.
- **Методики доктора Наумова** *(140 г)*_____ экз.
- **Здоровье сердечно-сосудистой системы. Часть I** *(атеросклероз, давление) (145 г)* _____ экз.
- **Здоровье сердечно-сосудистой системы. Часть II** *(инсульт, инфаркт, ИБС, ритм) (165 г)* _____ экз.
- **Тайны тибетской медицины** *в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (135 г)*_____ экз.
- **Новые тибетские методики** *в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (135 г)*_____ экз.
- **Женское здоровье. Часть II** *(140 г)* _____ экз.
- **Невыдуманные истории бывалого травника В.К. Купчина** *(145 г)* _____ экз.
- **Травы для мужчин. 2 тома** *(290 г)* _____ экз.
- **Микрофитотерапия профессора С.А. Ройзмана** *(140 г)* _____ экз.
- **Были земли российской** *(Рассказы наших читателей: Р. Осадчего, Г. Пушечникова, В. Хотина) (120 г)*_____ экз.

_____ _____
*Ф.И.О.* *Индекс*

_____

*Адрес:* _____

_____

_____

_____

# БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Стоимость любой книги (кроме первых двух) – 69 руб. 30 коп. **плюс расходы на пересылку ценной бандероли и денег,** которые соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ**.

**Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, проставив количество экземпляров, и пришлите на наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:**

16+

**101000 Москва, а/я 216**
**или по e-mail: biblio@zoj.ru**

**Если Вы уже заказывали книги, но не получили их, отметьте: ПОВТОРНО** ☐

# ПОПУЛЯРНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ РОССИИ

***Зима – оптимальное время для заготовки замечательного лекарственного сырья – шишек ольхи. Следует уточнить, что на территории России произрастают два вида ольхи – клейкая (черная) и серая. Ареал произрастания серой ольхи более широкий и представляет почти всю территорию России. Черная же меньше распространена и больше тяготеет к южным регионам. Во многом эти два вида похожи, но в связи с тем, что ольха серая встречается чаще, мы будем говорить о ней.***

Ольха серая – однодомное дерево (это когда мужские и женские соцветия произрастают на разных растениях, двухдомные же – на одном) до 15-20 м высотой с гладкой серой корой, предпочитает расти на увлажненных и переувлажненных почвах. Листья очередные, широкояйцевидные, остроконечные, двоякопильчатые, снизу серо-зеленые по жилкам, опушенные. Мужские соцветия представляют собой длинные сережки, женские – шишки, к осени древеснеющие. В лечебных целях используют шишечки (соплодия), которые заготавливают поздней осенью или зимой, а также кору и листья (их собирают весной). Обычно тонкие ветви ольхи с находящимися на них шишками срезают, затем последние отделяют и сушат в теплых, проветриваемых помещениях.

В народе ольха используется как целебное средство с незапамятных времен. Отвар шишек и коры, а также спиртовую настойку шишек применяли деревенские лекари как вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях.

Найдя в шишках огромное количество дубильных веществ, научная медицина на основе проведенных клинических испытаний подтвердила их лечебный эффект. В настоящее время отвар и спиртовую настойку шишек, а также водный настой шишек и коры употребляют при острых и хронических энтеритах, гастроэнтеритах и колитах. Замечательный лечебный эффект настойки шишек наблюдали при лечении дизентерийных больных. Из шишек выделен полифенольный комплекс, обладающий высокой антимикробной активностью и ранозаживляющим действием.

Ванны с настоем листьев ольхи снимают усталость ног после длительных пеших переходов. 1 кг листьев заливают 5 л крутого кипятка, укрыв, настаивают 2 часа, процеживают. Полученный настой выливают в емкость объемом 10-15 л и парят ноги при температуре 35-36 градусов 30 минут.

Из шишек ольхи можно приготовить желудочный чай. Смешать 2 части шишек с 1 частью корневищ горца змеиного. 1 ст. ложку измельченной смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при желудочно-кишечных заболеваниях со склонностью к поносам. В качестве закрепляющего средства ольха хорошо сочетается с другими лекарственными растениями, такими как, например, лапчатка прямостоячая (калган), корневища кровохлебки. Указанное сочетание прекрасно действует при желудочно-кишечных заболеваниях, отягощенных внутренним кровотечением.

## Способы применения

- 1 часть измельченных шишек настоять неделю в 7 частях водки, процедить. Настойку принимать по 1 ч. ложке, смешанной с 1 ст. ложкой воды, 3-4 раза в день при энтеритах и гастроэнтеритах.
- 2 ст. ложки шишек отварить в 500 мл воды 30 минут, настоять 10 минут, процедить и пить горячим по 50 мл 3 раза в день до еды.
- 15 г коры ольхи отварить 30 минут в 200 мл воды, настоять 10 минут, процедить и принимать по 50 мл 3 раза в день до еды как закрепляющее средство.
- Смешать 2 ст. ложки шишек ольхи серой, по 1 ч. ложке корневищ кровохлебки и лапчатки прямостоячей, залить 500 мл крутого кипятка, процедить горячим и принимать по 50 мл за 30 минут до еды 3 раза в день при желудочно-кишечных заболеваниях со склонностью к внутренним кровотечениям.

А с помощью этого рецепта в деревнях боролись с потливостью ног.

- Свежие листья ольхи серой помещали в обувь и ходили целый день, а на ночь в шерстяные носки закладывали листья и спали так до утра.

**Виктор КОСТЕРОВ, фитотерапевт, кандидат биологических наук.**

*Фото Алексея Стоянова / Лори.*

# УЖИН У КОСТРА

Поднимаю трубку... «Алло! Кто?». А там Валя из Пчельников! С ней прошли детство, юность, учеба в Боброве... Теперь нам по 70, а в душе мы так же молоды, как и в далеком прошлом...

Пчельники наши уже разрушены: нет ни школы, ни почты, ни клуба, где когда-то танцевали до упаду, все улицы заросли бурьяном...

А ведь было время, когда школа, где трудились мои родители, работала в три смены. Тогда были не электрические лампочки, а керосиновые. И уроки я делала при их свете.

Вечером, когда садилось солнышко, мама давала мне кусок газеты, я мяла ее и протирала ламповое стекло. А картошку варили в чугунке на тагане. Разводили костер и ждали, когда будет готов ужин.

Дымящуюся картошку ели с огурцами, капустой, грибочками, которые квасили и солили в бочках. В нашем селе была большая грибоварня. Собранные в лесу грибы односельчане несли грибовару. Когда он варил их на улице под большим навесом, по селу плыл такой грибной дух, что не описать словами.

Хлеб пекли в русских печках. В каждом доме он был разный, но везде вкусный. Отрежешь духмяный кусок, намажешь маргарином, а сверху положишь перья сорванного с грядки чеснока... Вкуснотища! А в школу на обед брали вареное яйцо с куском хлеба.

Мяса ели мало. Оно появлялось в доме ближе к зиме, когда забивали поросенка. Окорок запекали в русской печи, обмазав его ржаным тестом. Готовый окорок вешали в чулане на крюк и укрывали марлей, а сало засаливали в деревянном ящике.

Все это промелькнуло у меня в голове от услышанного голоса Вали. Она живет в селе Гнилушка Воронежской области, а я проживаю в Московской.

Набираю Сыктывкар, а там Люба Верещагина. У нас тоже много общего: вместе учились, ходили на лыжах, собирали ягоды, грибы, бегали на танцы, влюблялись... Все прошло, а теперь находим радость в письмах, телефонных звонках. Такое общение дает нам силы, заставляет забыть о болячках, позволяет мечтать. Да, мы хотя и в возрасте, но мечтаем!

**Адрес: Тепленко (Артамоновой) Майе Васильевне, 142400 Московская обл., г. Ногинск, пер. 1-й Богородский, д. 9а.**

## Искорки счастья

# БРЕВНО ДЛЯ ШКОЛЫ

Счастливых моментов у меня за 81 год жизни было много, но я хочу рассказать о двух особо запомнившихся.

В 1943 году я училась во втором классе школы № 16 города Сыктывкара. Как-то зимой директор на линейке объявила, что нечем отапливать классы. На берегу Вычегды лежат доставленные для школы дрова, но привезти их не на чем. И попросила нас узнать у родителей, не сможет ли кто-то из них помочь? Но почти у всех отцы были на фронте. И вот мы, три подружки – я, Миля Айбабина и Миля Тырина – взяли санки и отправились за реку – решили сами привезти дров, сколько сможем.

Пришли мы на берег, где лежали штабеля бревен. Погрузили два бревна на санки и повезли. Дорога шла по ровной местности, потом стала забирать вверх. Силенок у нас, 8-9-летних, было мало, и одно бревно мы сбросили. Начинало уже темнеть, когда мы подошли к улице Интернациональной. Оставалось подняться по ней, потом пройти квартал, а там и наша школа. А сил уже совсем нет! И тут Миля Тырина говорит: «Девочки, я схожу домой. Может, Боря (ее старший брат, старше нас на 3-4 года) нам поможет». Ушла и правда вернулась с Борей. Ура, помощь подоспела! Вчетвером мы быстро добрались до места. Сбросили бревно во дворе и счастливые – ведь помогли школе! – отправились по домам. Бабушка похвалила меня за доброе дело, помогла снять застывшие на морозе шаровары, накормила и уложила в постель. И никто, кроме нее, о нашем поступке не узнал. Мы никому не сказали, ведь хвастаться было особо нечем – привезли-то всего одно бревно, а что это для такого громадного здания?

Уехали мы из Сыктывкара в 1951 году, мне было 16 лет. Но душа все время тоскует по нему и по подругам детства. Где вы, мои дорогие – обе Мили, Дина Чувашова, Лия Сидорова? Так хочется возобновить с вами связь. Я все время смотрю в вестнике на обратный адрес. Может, кто из Сыктывкара напишет?..

Второй счастливый случай произошел в 1946 году, когда я училась в четвертом классе. Однажды в почтовом ящике я обнаружила «Пионерскую правду» и была очень удивлена. Оказалось, это мамочка сделала мне сюрприз – подарила годовую подписку на газету. Как я обрадовалась! Какое это счастье: я буду получать свою любимую газету! Как теперь я жду с нетерпением каждый номер вестника, так я тогда ждала «Пионерскую правду». Она была такой интересной! Уже учась в педучилище, я продолжала ее выписывать, а начав работать в школе, читала заметки из нее своим ученикам. Они слушали с большим интересом, и многие тоже стали выписывать газету.

**Адрес: Поповой Галине Ивановне, 297600 Крым, г. Белогорск, ул. Луначарского, д. 49, кв. 26.**

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ

## ПРОДОЛЖАЮ СПАТЬ С ПОЯСОМ

В июле 2016 года узнал на себе, что такое опоясывающий лишай. Герпес шириной в ладонь охватил область от позвоночника до середины груди. Боли, которые сопровождались зудом, были нестерпимыми. Пропал сон. Лекарства, прописанные врачом, помогали лишь на время. Но, кажется, я нашел выход...

У меня под подушкой лежал магнитный пояс. Соорудил я его из плотной ткани и кусков магнитов, вытащенных из акустических динамиков, старых радиол, телевизоров, магнитофонов. Магнитным поясом лечил остеохондроз, варикозное расширение вен...

И вот как-то ночью во время бессонницы пришла мысль приложить этот пояс к месту воспаления. Проспал до самого утра. Воодушевившись таким результатом, соорудил более длинный пояс из старой кожаной ткани. Вшитые в него кусочки магнитов диаметром 4-6 сантиметров и прикрепленные на металлические кружки от консервных банок располагал не подряд, а через 2-3 сантиметра друг от друга. Стал каждую ночь надевать этот пояс, как результат – исчезли все высыпания, наладился сон. Однако для профилактики продолжаю спать с поясом.

**Адрес: Шиляеву Борису Петровичу, 427141 Удмуртия, Игринский р-н, пос. Игра, ул. Левитана, д. 37.**

НЕЗАЖИВАЮЩИЕ РАНЫ

## ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОТРЕБОВАЛАСЬ

В начале 2013 года мне сделали операцию – резекцию желудка. Шов был очень большой, сроссся плохо-вато, местами раны достигали двух сантиметров. Что мы с врачами только не предпринимали, но время шло, а проблема оставалась.

По истечении четырех месяцев решила использовать свой метод. Растолкла в муку таблетку трихопола и после очередной обработки перекисью водорода засыпала рану этим порошком. Наутро была приятно удивлена: раны заметно уменьшились. Засыпала их дважды в сутки, утром и вечером. Не прошло и недели, как шов принял нормальный вид и больше меня не беспокоил.

О своем рецепте пришлось вспомнить в октябре 2016 года, когда вместе с гайморитом нестерпимо стали болеть зубы, голова, левая сторона лица. Даже умываться было больно. Врачи начали делать проколы... Но я заподозрила, что дело в зубе. Удалили болевший под коронкой зуб, после три недели мне делали промывания. Но рана от зуба не зарастала, из нее шли гнойные выделения. Намечалась челюстно-лицевая операция...

От отчаяния я достала таблетку трихопола, растолкла, сделала из стерильной ваты турундочку и, обмакнув ее в порошок, приложила к лунке от зуба.

Хотите верьте, хотите нет, но рана стала заживать! Операция не потребовалась.

**Адрес: Луценко Любови Ивановне, 454047 г. Челябинск, ул. Богдана Хмельницкого, д. 6а, кв. 16.**

ГЕМОРРОЙ, ГИПЕРТОНИЯ

## РЕЦЕПТ ДЕДУШКИ И ИЗОБРЕТЕНИЕ ЯПОНЦЕВ

Этот рецепт от геморроя мне подсказал дедушка в 1967 году. Он очень простой и доступный. Кому советовал, все были благодарны.

Необходимо взять по 1 ст. ложке сухих цветков ромашки аптечной и травы чистотела, залить 0,5 – 0,7 л горячей воды, кипятить на малом огне 5 минут. Когда отвар остынет, процедить и использовать для спринцевания. Постараться задержать в прямой кишке на 3-5 минут. Такие процедуры надо проводить ежедневно после опорожнения кишечника в течение 5-7 дней.

Когда моей маме было сорок лет, она страдала гипертонией. Перелопатив кучу полезной литературы, решил полечить ее при помощи изобретения японцев – магнитотерапии. Нашел магнит шириной 20 миллиметров и толщиной 4 миллиметра (он мог удержать груз около 50 граммов), пришил на ремешок от часов и сказал маме, чтобы она носила его на правой руке магнитом к пульсу. Через пару дней поинтересовался, что она чувствует. «Мне кажется, что в том месте, где магнит, «тянет» руку», – ответила мама. Как ни странно, но артериальное давление стало нормальным – 120/70. Таким же оно остается у нее и сейчас, хотя маме за 90 лет. Врачи удивляются и разводят руками.

Когда после 60 лет и у меня стало скакать артериальное давление, я тоже стал носить магнит на правой руке. Давление нормализовалось.

Вот так на практике я убедился в том, что изобретение японцев, которому более ста лет, работает отлично.

**Адрес: Лотоцкому Георгию Федоровичу, 305022 г. Курск, ул. Союзная, д. 51, кв. 23.**

ТРЕЩИНЫ НА КОЖЕ, ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ

## ДВА ГОДА ХВОРИ ОБХОДЯТ СТОРОНОЙ

Мне 69 лет. Живу одна: дети, внуки разлетелись в разные края, но я не скучаю. Постоянно в движении: дом, сад, огород, цветы. Много друзей. По профессии медик, но больше полагаюсь на народные средства. Раньше из-за астмы часто попадала в реанимацию. Благодаря «ЗОЖ» познакомилась с АСД-2 и вот уже два года обхожусь без капельниц.

Ну, а теперь поделюсь своими маленькими хитростями.

После работы в огороде руки смазываю морковным маслом. Это живой витамин А. Делаю масло так: натираю мелко 2-3 средних морковки, обжариваю на растительном масле (1,5 стакана) до коричневого цвета. Процеживаю и выливаю в бутылочку. Помогает от герпеса, трещинок на руках и ногах.

Ну, а чтобы не подхватить грипп или простуду, выходя из дома, смазываю нос чесночным маслом. Готовить его совсем просто: измельчаю головку чеснока, заливаю кипящим растительным маслом (1 стакан) и все.

Процеживать не надо. Уже два года ни разу не болела ни гриппом, ни простудой.

**Адрес: Лапухиной Людмиле Ивановне, 356524 Ставропольский край, Петровский р-н, с. Гофицкое, ул. Буйволинская, д. 135.**

ЯЗВА ЖЕЛУДКА, ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

## БАЛЬЗАМ ПОСТАВИЛ НА НОГИ

Четыре года назад нас постигло большое горе: трагически погибла наша доченька. Тяжело, невыносимо тяжело было на душе. Депрессия за депрессией. Врачи, лекарства. В результате стресса, лечения у меня образовалась язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Коллега предложила мне противоязвенный бальзам, которым ее вылечила бабушка. Результат не заставил себя ждать. Через два дня прошли боли, появился аппетит.

Вот рецепт: алмагель – 100 мл, винилин (бальзам Шостаковского) – 100 мл, новокаин 1%-й – 100 мл, мед – 100 мл, облепиховое масло – 100 мл, сок алоэ – 100 мл. Все компоненты смешиваем и принимаем по 1 ч. ложке каждые два часа, получается 5 – 6 раз в день, независимо от еды. Курс лечения – 2 недели.

**Адрес: Лабунец Екатерине Александровне, 461946 Оренбургская обл., Сорочинский р-н, пос. Сборовский, ул. Школьная, д. 2, кв. 1.**

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ, БОЛЬ В СУСТАВАХ

## МЕД И ЛУК ОТ РАЗНЫХ НЕДУГ

От трещин на пятках помогают такие рецепты:

Раздавите 10 таблеток аспирина, залейте 250 мл водки, дайте настояться 3 дня. Перед сном намочите этим раствором бинты, оберните ими предварительно распаренные пятки, наденьте сверху полиэтиленовый пакет и носок. Утром вымойте и смажьте кремом.

Обжарьте на масле мелко порезанную луковицу, добавьте 1 ст. ложку меда и 20 г растопленного пчелиного воска. Смазывайте на ночь распаренные пятки, надевайте пакет и носок.

При суставной боли смешайте по 1 ч. ложке растительного масла, меда и порошка горчицы. Втирайте теплым в больные места.

**Адрес: Козловой Валентине Васильевне, 198217 г. Санкт-Петербург, ул. Танкиста Хрустицкого, д. 33, кв. 15.**

СЛАБЫЕ ВОЛОСЫ

## А ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА СМЫТЬ

Подскажу рецепт мази, которая отлично укрепляет слабые волосы и предотвращает их выпадение. Смешайте 1 ст. ложку сока репчатого лука с 1 ст. ложкой меда, хорошо вотрите в корни волос. Голову утеплите. Смойте через полчаса.

**Адрес: Завалько Марии Михайловне, 646070 Омская обл., р.п. Москаленки, ул. Энтузиастов, д. 12.**

ОСЛАБЛЕННЫЙ ИММУНИТЕТ

## НЕ СПЕША И С ПЕРЕРЫВАМИ

Организм у пожилых людей ослаблен, и для поддержания жизненных сил им будет очень полезно принимать такое испытанное средство.

Растираем в кашицу репчатый лук и чеснок – по отдельности. Смешиваем 300 г чесночной кашицы с 500 г луковой, заливаем 1,8 л яблочного уксуса. Настаиваем сутки, периодически встряхивая, в теплом месте в закрытой посуде. Нагреваем на слабом огне до закипания 1 кг меда, снимая пену. Остужаем до комнатной температуры и вливаем луково-чесночный настой. Снова ставим в закрытой посуде в темное место на сутки, периодически встряхивая. Затем процеживаем смесь через сито и принимаем ее ежедневно по 4 ч. ложки (за один раз), причем не торопясь, делая небольшие перерывы между порциями. Хранить смесь надо в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

А вот другой рецепт для поднятия и укрепления иммунитета. Отжимаем сок из 3 кг свеклы, 3 кг моркови, 2 кг гранатов и 2 кг лимонов. Все сливаем в стеклянную банку, добавляем 2 кг меда и тщательно перемешиваем. Храним в холодильнике. Принимаем утром и вечером по одной рюмочке в течение месяца. Затем делаем двухнедельный перерыв и повторяем.

**Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300 Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, д. 22.**

ОЖОГ, РАДИКУЛИТ, НАСМОРК

## ОТ 3 ДО 5 ПРОЦЕДУР

Недавно я сильно обожгла руку. Рана долго не заживала, гноилась. Помогло такое средство: 2 ст. ложки растительного масла и белок одного яйца взбила до кремообразного состояния и этой массой смазывала ожог, не забинтовывая его. Рана быстро зажила.

А этот компресс от радикулита открыла совсем недавно. При приступе готовлю ржаное тесто на дрожжах или опаре. Выкладываю его на пергаментную бумагу и прикрываю марлей. В больную поясницу втираю чайную ложку очищенного скипидара до тех пор, пока кожа не покраснеет. Затем прикладываю тесто марлей к телу и накрываю толстым слоем ваты. Оставляю на 40 минут. Делаю так через день. Обычно хватает 3-5 процедур, чтобы боль отпустила.

При насморке использую простой и эффективный рецепт. Смешиваю 20 капель кипяченого растительного масла и 5 капель лукового сока. Высмаркиваюсь и закапываю в нос эту смесь. Если сильно жжет, добавляю 2-3 капли масла. Помогает очень быстро.

**Адрес: Ефимагиной Тамаре Сергеевне, 420061 г. Казань, Октябрьский городок, д. 1/111, кв. 36.**

# ЗАРЯД ТЕПЛА И ЛЮБВИ

***В «ЗОЖ» № 21 за 2016 год в рубрике «Вокруг света» прочитал небольшую заметку «Аритмия сдается йоге» о том, что шведскими учеными установлено: занятия йогой хорошо дополняют стандартное лечение больных с приступообразной мерцательной аритмией.***

Сразу же подумалось: вот чего нам, зожевцам, не хватает. Сколько у нас «сердечников». Сколько у нас у всех стрессов. Надо хоть как-то их нейтрализовать. Мы же все спешим, спешим... По-моему, у немцев есть такая поговорка: «Мы все спешим, спешим, а когда останавливаемся, то видим впереди кладбищенскую ограду». А нам это надо?

Судя по публикациям в том же вестнике, у нас немало клубов, групп здоровья. Собрались инициативные люди из подъезда и по утрам делают зарядку, уже и это хорошо. Но хотелось, чтобы таких групп было как можно больше. Притом разновозрастных! Не ждать, покуда наживешь всяких болячек, пока «кондрашка не хватит», а работать на упреждение в борьбе с недугами.

Вот, говорят, в Китае каждое утро миллионы людей выходят на зарядку. Молодые и пожилые. Организованные люди. А мы чем хуже? Давайте теперь мы будем учиться у своих соседей. И йоге, и скандинавской ходьбе, всему хорошему.

В последнее время в нашем небольшом Моздоке развитию физкультуры и спорта уделяется повышенное внимание, открылся физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном, есть две спортивные школы, совсем недавно в селе Виноградном появился современный зал, в котором занимаются борьбой и дети, и взрослые. В городе установлено немало тренажеров антивандального типа. Их просто так не сломать, все сделано прочно и отлично функционирует. Подходи, занимайся в любое время суток, сколько хочешь. Студенты техникумов, ученики школ проводят занятия физкультурой на свежем воздухе в парке Победы. Подтягиваются, бегают...

Но это я отвлекся. А сказать хочу вот о чем. Как-то у нас вошло в привычку, что возраст 60-65 лет считается периодом угасания физических и других возможностей человека. Однако есть авторитетные исследования, в которых утверждается, что те, кого называют стариками, в большинстве своем еще полны сил, но, к сожалению, иногда они об этом забывают, да и окружающие «помогают» им в этом. Мне бы хотелось вдохновить людей пенсионного возраста рассказом об удивительном человеке – всемирно известном спортсмене, почетном гражданине городов Ставрополя и Светлограда Василии Александровиче Скакуне.

Он заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, чемпион мира по спортивной акробатике и основатель одной из лучших в мире школ по прыжкам на акробатической дорожке, руководитель Академии здорового образа жизни, в которой занимаются около 700 человек пожилого возраста. Более 10 лет он ведет занятия йогой для всех желающих, причем абсолютно безвозмездно. За его уникальным опытом едут люди буквально из всех уголков нашей страны и даже из-за рубежа.

Узнав, что я приехал на занятие в его Академию здорового образа жизни из Моздока, Василий Александрович представил меня занимающимся. Некоторые из них читали мои письма в вестнике «ЗОЖ». На занятиях, к которым я подключился, они подсказывали, как выполнять то или иное упражнение, как следить за дыханием.

Василий Скакун, уйдя из большого спорта, что называется, на себе испробовал практически все методы оздоровления. В его жизни были и закаливание с бегом босиком в 25-градусный мороз, и лечебное голодание, и раздельное питание, и постоянные физические нагрузки.

«С осознанием того, что в человеке все же первичны дух и сознание, а тело становится отражением внутренней сути, – вспоминает Василий Александрович, – я открыл для себя хатха-йогу, это было примерно 14 лет назад. Общество «Знание» обратилось ко мне с просьбой организовать занятие для его членов. Вот так все и начиналось».

Я был просто ошеломлен, когда увидел в спортивном зале до 400 улыбающихся людей, дружно выполнявших упражнения из йоги, поющих позитивные песни, например, «Пусть всегда будет солнце!»

Какая-то совершенно удивительная атмосфера царила в зале! Мне показали 91-летнюю очень энергичную женщину, четко, с удовольствием выполнявшую все упражнения. Основное на занятиях Василия Скакуна – это работа даже не над телом, а над самим собой, его цель – вдохнуть в занимающихся йогой заряд тепла, любви, доброжелательности, чтобы они улыбались не только в зале, но и дарили позитив окружающим. Поэтому около половины времени на своих занятиях Василий Александрович отдает созданию положительного настроя, пытается привить людям доброжелательность по отношению друг к другу.

Когда заканчивается занятие, Василий Александрович встает у входа и благодарит каждого за то, что он пришел, обнимая и пожимая руки, говоря при этом что-то доброе.

Мы тепло попрощались. Я подарил свою книгу «Жить и надеяться», он мне – две свои: «Назад в будущее» и «Белая ворона». А еще я передал ему саженцы «дерева-лекаря» – зизифуса (китайский финик, или унаби) и его плоды, которыми очень заинтересовались в Академии здорового образа жизни. На подаренной мне Василием Скакуном книге надпись: «Спасибо за единомыслие!»

...Ехал я из Ставрополя в Моздок и все время думал: а чем мы хуже, что нам мешает создать такую же школу для пожилых людей? Позвонил Василию Александровичу, рассказал о своих соображениях, он меня сразу же поддержал: «Приезжайте, ходите на занятия, перенимайте опыт, поделимся методической и другой литературой, а вы о своем опыте травника расскажите нам. Ждем!»

В общем, как говорится, процесс пошел!

**Адрес: Прокопову Александру Михайловичу, 363753 Северная Осетия-Алания, г. Моздок, пл. 50 лет Октября, д. 44а, кв. 5.**

# О «ВЕЧНЫХ» СУМКАХ И ПОЖЕЛАНИЯХ САМОЙ СЕБЕ

***Придумывать «хитрости» – мое самое любимое занятие. Хочу поделиться ими и с читателями вестника.***

Несколько лет назад к Новому году купила в книжном магазине «растяжку»-плакат «Волшебного Нового года!» и украсила им кухню. Праздник прошел, а плакат так и остался висеть над кухонным гарнитуром как мотивация, веселое пожелание самой себе.

С этой же целью – порадовать себя – на двери холодильника закрепляю магнитиками любимые фотографии и меняю их по настроению.

Люблю выращивать комнатные цветы, но не везде, где хочется, можно их разместить. Вот и придумала: искусственную зеленую ветку закрепила на ручке кухонного навесного шкафчика. И там же, в «зарослях», закрепила фигурку птицы зимородка. Получилось, по-моему, хорошо. Меня радует.

Очень удобен в повседневной суетливой жизни большой настенный перекидной календарь на год (где каждый месяц – на отдельном листе, а дни – в квадратиках 3х4 см). Это мой визуальный органайзер. Вписываю в него дни рождения близких и друзей, текущие дела, планы... Все, кто видит его в первый раз, посмеиваются. А потом приходишь к ним в гости и улыбаешься: точно такой же календарь, расписанный по дням, висит на стене.

В виде подставки для кухонных принадлежностей – половников, больших ножей, лопаток – приспособила устойчивую хрустальную вазу. Служит она мне верой и правдой уже 5 лет.

Долго мучилась вопросом: где и как удобнее хранить крышки от кастрюль? Помещала их в стол, духовку (от чего испортила дверцу), ставила на окно... Долго они кочевали по разным местам, пока не приобрела две одинаковые металлические полки для хранения крышек. Повесила их в ряд на стене рядом с плитой, и воцарилась гармония. Крышки расположила по размерам (широкие – наверху, внизу – самые маленькие).

Кухонное мусорное ведро я не прячу в шкаф, а ставлю на нарядный табурет между холодильником и стиральной машиной. Чистое ведро оранжевого цвета, регулярно заменяемые мусорные пакеты – и никакого дискомфорта. Типа, мол, «фу, мусорное ведро». Все опрятно и гармонично.

Особенно важные для меня номера телефонов выписала из телефонной книги на картонный лист и, поместив в рамочку для фотографий, повесила на видное место.

Еще во времена перестройки прочла заметку о профессоре, дожившем до 90 лет и ни разу не болевшем простудами. Его рецепт – по утрам смазывать крылья носа изнутри обычным хозяйственным мылом. Теперь это и мой спасительный рецепт.

Уже давно использую ткань с поломавшихся зонтиков для пошива «вечных» хозяйственных сумок, выдерживающих любой вес. Получаются нарядные и компактные.

Скатерти из клеенки обшиваю бахромой в подходящий для меня тон. Идею взяла в одной из столовых Баку еще в советские времена.

**Адрес: Лысенко Елене Анатольевне, 346884 Ростовская обл., г. Батайск, ул. Воровского, д. 21, кв. 205.**

После прочтения

# КОГДА РАЗРУШЕНЫ МОСТЫ...

**Прочитав в «ЗОЖ» №7 за 2015 год письмо Любови Алексеевны Новак «Старые деревья пересаживать нельзя», где автор рассуждает о любви в пожилом возрасте, хочу продолжить тему, но, так сказать, в ином ракурсе.**

Десятилетиями живут старики в насиженных местах, врастая корнями в родную землю. Дети вырастают и покидают дом по разным причинам: поступают на учебу, уходят служить в армию, создают собственные семьи...

Но случается так, что в молодой семье начались раздоры на почве малогабаритных квартир, нехватки денег... На помощь зовут родителей.

Что делать? Приходится продавать жилье, дачу и мчаться на помощь чаду иногда за тысячу верст от родных мест, где совсем другой климат.

А денег все равно не хватает, и к существующим проблемам добавляются новые. Обостряются хронические болезни, старики становятся обузой. Самое страшное, что они это чувствуют. Да еще тоска по родному краю, как ржавчина, убивает в них последние силы. Но обратной дороги нет, мосты разрушены...

Мы с мужем тоже решили переехать в Волгоград с Камчатки, где прожили 35 лет. Дети не одобряли эту идею и остались на месте. Сначала нам все нравилось. Купили хорошую квартиру в городе Фролово, приклеив на стену большой комнаты фотообои с видами Камчатки. Тогда мне было 55 лет, мужу – 56.

А через год начались проблемы со здоровьем. Жара, горячие суховеи, искусственные лесопосадки вместо девственных камчатских лесов... Ничего не радовало. У мужа началась депрессия. От тоски некуда было спрятаться.

Но, как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. У меня признали рак кожи. Вердикт онколога – немедленно вернуться в привычную среду. Через пару недель мы оказались дома. Сыновья помогли снова обосноваться. Хорошо, что не сманили с собой детей! В аэропорту хотелось крикнуть уезжающим семьям: «Не укорачивайте жизнь своим старикам! Старые деревья пересаживать нельзя! Они просто погибнут...»

**Адрес: Зваде Лидии Федоровне, 683009 Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский, Космический пр-д, д. 18, кв. 33.**

Как лечить подагру? Какую диету при ней соблюдать?

**Адрес: Марущак В.И., 607440 Нижегородская обл., Бутурлинский р-н, с. Марьино.**

***

У меня целый «букет» болезней: гипоплазия обеих почек, гипотиреоз, гипертония II степени, близорукость, шейный и поясничный остеохондроз, остеоартроз рук, пяточные шпоры, возрастное воспалительное заболевание половых органов и лишний вес. Помогите, пожалуйста, советами!

**Адрес: Грубой Розе Павловне, 625000 г. Тюмень, ул. Суходольская, д. 16, кв. 72.**

***

Мне 62 года, страдаю коксартрозом III степени. Мучает боль в ноге, хромаю. Врачи предлагают заменить тазобедренный сустав. Прошу откликнуться тех, кто перенес такую операцию (эндопротезирование). Как прошел ваш реабилитационный период, смогли ли восстановиться?

**Адрес: Ваврук Таисии Николаевне, 241518 Брянская обл., Брянский р-н, пос. Стяжное, ул. Лесная, д. 6.**

***

Много лет страдаю системной красной волчанкой, ежедневно принимаю по 3 таблетки преднизолона. В последние два года на теле стали появляться темно-красные пятна, синяки. Врачи говорят, что это от лекарств. Может быть, кто-то из зожевцев посоветует народные средства лечения?

**Адрес: Манаковой Нине Александровне, 442116 Пензенская обл., Пачелмский р-н, с. Белынь, ул. Московская, д. 9.**

***

Старшая и младшая внучки несколько лет не могут забеременеть. Что предпринять?

**Адрес: Анкудиновой Прасковье Алексеевне, 302520 Орловская обл., Орловский р-н, пгт Знаменка, ул. Гагарина, д. 5, кв. 39.**

***

Долгое время страдаю от панических атак. Из-за этого не могу работать на производстве, ездить к родственникам. Жизнь в четырех стенах стала невыносимой. Обращалась ко многим врачам, но назначенное лечение не принесло результата. Отзовитесь, пожалуйста, кто смог победить такой недуг.

**Адрес: Путниковой Людмиле Анатольевне, 625031 г. Тюмень, ул. Студенческая, д. 11.**

***

Диагноз: асцит (водянка). В брюшной полости скапливается жидкость, ее откачивают в больнице, но жидкость скапливается снова. Бывает трудно дышать – давит на легкие. Что предпринять?

**Адрес: Копину Ивану Васильевичу, 633010 Новосибирская обл., г. Бердск, ул. Вокзальная, д. 10, кв. 31.**

***

Помогите советами в борьбе с остеопорозом.

**Адрес: Костоглодовой Клавдии Николаевне, 309070 Белгородская обл., Яковлевский р-н, г. Строитель, ул. Октябрьская, д. 25, кв. 48.**

***

Беспокоит скованность ступней, по ощущениям их будто намазали клеем, который потом засох. Кожа ног болит при ходьбе и в состоянии покоя, пальцы больно сгибать. Ступни мерзнут даже летом. Откликнитесь, кто знает, как с этим бороться.

**Адрес: Михальковой Вере Ивановне, 300041 г. Тула, Красноармейский пр-т, д. 1, кв. 160.**

***

В 2001 году у меня обнаружили гипотиреоз, потом к этому диагнозу добавился аутоиммунный тиреоидит. По ночам мучают приступы тахикардии, бывают по 10-12 раз за ночь, при этом давление всегда в норме. Что предпринять?

**Адрес: Белоусовой Татьяне Ильиничне, 456550 Челябинская обл., г. Коркино, ул. Сони Кривой, д. 4, кв. 20.**

***

Посоветуйте, как похудеть? Мой вес почти 120 кг, диабет. Очень хочу избавиться от лишних килограммов.

**Адрес: Поповой Нине, 309165 Белгородская обл., Губкинский р-н, с. Уколово, ул. Садовая, д. 34.**

***

Беспокоит киста копчика (эпителиальный копчиковый ход). В январе перенесла операцию по радикальному иссечению кисты, но через полгода она появилась вновь. Существуют ли какие-то травы или другие лекарственные средства, чтобы избавиться от кисты, не прибегая к хирургическому вмешательству?

**Адрес: Горюновой Екатерине Александровне, 606636 Нижегородская обл., г. Семенов, дер. Пыдрей, д. 29, e-mail: ryabinina_4@mail.ru**

***

Мне 69 лет, диагноз: остеоартроз стоп II степени. Лечилась уколами (диклофенак, кеторолак), мазями и гелями. В результате заработала эрозию желудка. Вылечила ее, но теперь ноги снова болят. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным и может что-то посоветовать.

**Адрес: Жгуновой Галине Ивановне, 627750 Тюменская обл., г. Ишим, ул. Ленинградская, д. 44.**

***

Подруга страдает гипертонией, сердечной недостаточностью, диабетом 2-го типа и полнотой. Помогите, пожалуйста, советами в борьбе с этими недугами.

**Адрес: Ивановой Алене Олеговне, 111395 г. Москва, ул. Красный Казанец, д. 7, кв. 32.**

***

Мне 80 лет. Беспокоят атеросклеротический кардиосклероз и анемия тяжелой степени. Несколько лет страдаю варикозным расширением поверхностных вен. С помощью каких народных средств можно справиться с этими недугами?

**Адрес: Мороз Елене Павловне, 247760 Беларусь, Гомельская обл., г. Мозырь, Главпочтамт, а/я 80, e-mail: tatyana-moroz-70@mail.ru**

***

Помогите избавиться от заложенности носа. Аптечные капли, которыми я пользовалась длительное время, утратили эффективность.

**Адрес: Ставцевой Галине Александровне, 302028 г. Орел, ул. Осипенко, д. 21.**

***

У родственницы понижен уровень тромбоцитов в крови. Как его поднять?

**Адрес: Ткачевой Нине Никитьевне, 655017 Хакасия, г. Абакан, ул. Чертыгашева, д. 102, кв. 12.**

# ЗАИМКА «СЧАСТЬЕ»

***Снежная метель началась ночью. Дом заскрипел от сильных порывов ветра, захлопала дверь во дворе. Я встала, оделась и подошла к окну. Осеннюю черную землю было не узнать, все сразу побелело, снежные вихри крутились, словно маленькие торнадо. Мокрые снежинки прилипали к стеклу и, нагреваясь от него, спускались причудливыми кучками.***

«Зимушка пожаловала», – подумала я. Настроение поднялось, я вдруг ощутила поднявшуюся откуда-то из глубины тихую радость.

В такую же метель сорок лет назад я спрыгнула с подножки электрички, притормозившей у заимки Осинцева Черемховского района Иркутской области. Я училась в Иркутске и на каникулы, а иногда на выходные, ездила на электричке к бабушке с дедушкой.

Заимка совсем маленькая, всего в десяток домов, а стоянку электропоезда сократили до одной минуты. Поэтому я приноровилась заранее примоститься на последней ступеньке подножки, держась за поручень. Ждала, когда скрипнут тормоза электровоза, и можно будет спрыгнуть.

Приземлилась прямо в рыхлый, высокий сугроб, увязла в нем по пояс. С трудом выбралась, смеясь от восторга. Мне восемнадцать, все вокруг веселит и смешит! «Тебе пальчик покажи, ты и засмеешься», – по-доброму ворчала бабушка. Так оно и было.

Отряхнув снег с короткой цигейковой шубки, я двинулась к бабушкиному дому. Смеркалось. Чтобы не страшно было шагать в темноте, я громко запела любимую песню:

«Есть только миг между прошлым и будущим,

Именно он называется жизнь...»

Справа первый дом – Шумилиных. В окошке горит свет и виднеется силуэт бабы Симы. Она живет одна. Услышав лай собак, с любопытством смотрит в сумерки.

Вот и вторая изба – Чернышовых, в маленьком окошке тоже горит свет, наверное, баба Наташа собирает ужин. Сквозь низенький плетень вижу открытую дверь в баню. Похоже, дед Саша перед ужином завернул в предбанник, там у него всегда припрятана алюминиевая кружка с брагой. Если заметят – ему несдобровать. Поэтому дед действует осторожно, по всем правилам разведки. Недаром он доблестно воевал и получил много орденов и медалей.

Не перестаю громко петь. Голос глохнет в белой метели и звуки исчезают в свежих сугробах.

Подхожу к домику Дроздовых. Дедушка Андрей уже вышел с лопаткой, медленно убирает снег. У него слабое сердце, и он быстро устает. Прищурясь, смотрит в темноту, услышав мою песню.

– Здравствуйте, деда Андрей, – громко кричу я.

– Доброго здоровья, – отвечает он приветливо и снова принимается за свою работу.

Возле дома Тушенцевых стоит маленькая и пухленькая баба Вера, она дожидается, пока я не поравняюсь с ней, спрашивает:

– Что, Алла, к бабушке на каникулы? Как учишься?

Останавливаюсь и разговариваю с ней несколько минут. Так у нас на Осинцева принято, никто просто так мимо не проходит. Если к тебе обращаются, надо остановиться и говорить.

– С тобой никто больше не сходил с электрички? Должна Нина, племянница, приехать, – интересуется баба Вера.

– Нет, баба Вера, никого не видела.

Она провожает меня взглядом и продолжает всматриваться в темноту. Ждет свою Нину. Дедушка Коля Тушенцев тяжело болеет и почти не выходит из дома, поэтому баба Вера всегда возле него. Продукты ей возят родственники.

С опаской иду мимо Ниловой избы, дед Нил давно умер и дом стоит без хозяина, зияя черными отверстиями разбитых окон. В детстве мы часто играли здесь, пугая друг друга привидениями и ведьмами. Ускоряю шаг и почти бегу к своему дому. Наш домик стоит на пригорке, обособленно. Голубые ставни уже закрыты, сквозь узенькие щели струятся полоски света. Дедушка очень следит за своим домом, поэтому в любое время года тот выглядит аккуратным и нарядным.

Возле ворот вижу щуплую фигуру дедушки, вышедшего встретить меня. Дедушка с бабушкой всегда ждут меня и встречают каждую субботнюю электричку.

В руках у деда фонарь, он одет в старую меховую доху и высокие катанки. Приложив ладонь ко лбу, дедушка серьезно и сосредоточенно смотрит на дорогу. Мое сердце разрывается от любви и нежности к нему. Рядом с дедушкой прыгает маленькая дворняга по кличке Малышка. Почуяв меня, несется, увязая в снегу своими короткими лапками и повизгивая от радости. Снег мешает Малышке, и собачка сердится, пытаясь поймать снежинки зубами. Я тоже бегу, тоже увязаю в снежных гребнях, смеюсь и хватаю Малышку на руки. Все лицо в мокром снегу. Наконец обнимаю дедушку, уткнувшись в ворот его дохи. Дедушка неторопливо закрывает ворота на щеколду, и мы идем в дом. Бабушка хлопочет у плиты, готовит мою любимую картошку со сметаной. На столе – свежевыпеченный круглый хлеб, шаньги, простокваша в глубокой тарелке. Я целую бабушку в ее теплую пухлую щеку, пахнущую свежим молоком.

– Ой, доча, как мы с дедом испереживались! Шутка ли сказать, метель какая разыгралась. Думали, еще немного и пойдем к остановке смотреть тебя, – приговаривает бабушка, поставив чугунную сковороду на стол.

Переодевшись в домашний халат, я усаживаюсь на огромном деревянном сундуке и наслаждаюсь атмосферой покоя и уюта, царящей в бабушкином доме. Впереди у меня целых три выходных дня. Три дня непрерывной радости и блаженства. Под мою руку подползает что-то пушистое и теплое, это кошка Миринка требует, чтобы я ее погладила. Беру Миринку на руки, прижимаю к себе. Мне кажется, что вся я состою из частичек счастья и восторга!

А за закрытыми ставнями воет метель и машет своими снежными рукавами. Но меня уже ничто не испугает. Я под защитой родного дома и любящих родных. Как хорошо, что на земле есть такая заимка. Заимка с названием «Счастье».

**Адрес: Лебедевой (Распопиной) Алле Михайловне, 664519 Иркутская обл., Иркутский р-н, с. Смоленщина, до востребования.**

## БЛАЖЕНСТВО ПОД КРАНОМ

У нас в доме всегда была какая-нибудь живность. И вот, когда я училась в 9-м классе, подруга отдала мне ручную ворону.

Ворона была уже взрослой. Черная, с укороченными крыльями, при этом абсолютно ручная. Назвали ее Каркушей.

Каркуша освоилась быстро. Подружившись с собакой Тайрой, часто «ныряла» в ее чашку за косточкой, после чего прятала свой трофей. Прикрыв косточку листочком, отходила в сторону и смотрела: не видно ли?

У бабушки Анны Каркуша уносила спицы и мотки шерсти, если та оставляла их на видном месте. Не любила деда. Он часто ругал ворону за то, что она повсюду оставляла свои белые «автографы». В отместку за это Каркуша громко каркала и старалась ударить деда клювом, если он выходил во двор.

А как любила Каркуша купаться! Если был жаркий день, она подлетала к водопроводному крану и терпеливо ждала, когда мы его откроем. Под струей холодной водицы, разведя крылья, она блаженствовала. Потом устраивалась на лестничную перекладину и обсыхала.

Под вечер на нашей лавочке собирались соседи. Выходили и мы с Каркушей. Но и здесь зря время она не теряла: развязывала шнурки на обуви, «поправляла» прически...

Очень любила семейные прогулки. Впереди вышагивала Каркуша, за ней следом – Тайра, потом – я и мама. Так и шли строем по тропинке...

Иногда бесцеремонно усаживалась на плечо мамы и, перебирая лапками ее волосы, начинала что-то «ворковать» на ухо.

Прошло время. Крылья Каркуши отросли, и она улетела. Думали, навсегда. Но каково же было наше удивление, когда через три дня она вернулась. Правда, не одна, а с подружкой – тощей, общипанной, но тоже ручной. А может, это был друг?

Пожив с нами несколько дней, парочка удалилась и больше не прилетала.

**Адрес: Кириной Наталье Михайловне, 309341 Белгородская обл., Борисовский р-н, пос. Борисовка, ул.Чехова, д. 32.**

## ХОЗЯЙКА МОЕГО ОКНА

В один из пасмурных осенних дней ко мне на подоконник прилетел сизый голубь. Я заметила, что голубь двигался как-то неестественно, судорожно подпрыгивая и подволакивая одно крыло. Приглядевшись, увидела, что его лапки в нескольких местах были перетянуты суровыми нитками, которые въелись в кожу. Подумав: «Как же он умудрился

так запутаться?» – я решила помочь бедняге. Открыла створку окна, в паз между окнами насыпала несколько зерен гречки, а затем зернышки разложила редко по подоконнику. Хитрость сработала. Как только голубь дошел с внутренней стороны окна до середины подоконника, створку окна захлопнула и через штору поймала его. Прижала голубя к груди и ножницами разрезала нитки. Голубь, будто поняв мои добрые намерения, затих, только чувствовалось учащенное биение его сердца. Когда процедура была закончена, я выпустила птицу в раскрытую створку окна. Думала, что больше не прилетит, ан нет, стал наведываться ежедневно, как по расписанию – утром и вечером.

Весной к моему голубю, оказавшемуся голубкой, присоединился приятель. Он любовно ухаживал за моей подопечной, ворковал, трогательно перебирал перышки на ее голове. Летом голуби прилетали редко, видно, занялись обустройством семейного гнездышка. А в конце лета прилетела моя голубка с двумя молоденькими голубками – познакомила меня со своими детками.

Моя Матильда, так я назвала голубку, чувствует себя любимой и неповторимой хозяйкой моего окна. И как только кто-нибудь из других голубей пытается позариться на ее корм, грудью бросается на непрошеного гостя в атаку. Разрешает клевать корм только своим деткам.

**Адрес: Федосовой Галине Афанасьевне, 307251 Курская обл., Курчатовский р-н, г. Курчатов, ул. Пионерская, д. 4, кв. 62.**

## МИШКА-АРТИСТ

Поселок наш небольшой, вокруг леса непролазные, и в них водится всякое зверье. Несколько лет назад охотники, среди которых была одна женщина, отправились в лес за добычей. День подходил к концу, охота удалась на славу, но, как назло, на обратном пути набрели на берлогу, в которой лежал крохотный медвежонок-сосунок.

Оставлять его одного там – погибнет! Было решено передать малыша женщине: на том и порешили. Положила она малявку за пазуху и принесла домой. Мишутка был совсем слабенький, сам есть еще не умел, кормили его молоком из пипетки. Скоро он вошел во

вкус, стал быстро расти да оказался таким смышленым, что новые родители не могли на него нарадоваться! За столом у Миши было свое место; он брал в лапы еду и аккуратно ел с тарелки, спать любил между «мамой» и «папой». После прогулки из ванны его было не вытащить. Очень любил музыку и, едва заслышав веселую мелодию, начинал кружиться на задних лапах и приседать. Но самым любимым Мишкиным занятием были, конечно же, прогулки. Он обожал бегать с ребятишками, играть в догонялки. Особенно его привлекали велосипеды – прямо не мог от них оторваться.

Шло время, малыш рос не по дням, а по часам, уже с поводком за ним не набегаешься, а уж в порыве нежности Миша обнимет так обнимет!

Призадумались родители... В ту пору в Санкт-Петербурге выступал цирк братьев Запашных. Съездила хозяйка в цирк, рассказала о своем питомце. «Привозите – посмотрим», – был ответ. И вот в назначенный день Миша в намордник, как и положено, по своему «собачьему» билету едет в электричке в город. Как любому любопытному ребенку, ему все интересно, он вертит головой, пытается рассказать обо всем «маме» и не понимает, почему все убежали от них? Так вдвоем в вагоне и доехали до города.

Дрессировщики устроили Михаилу серьезное испытание, и со всеми заданиями он справился на отлично: покружился под музыку, а уж когда увидел велосипед, обрадовался и все пытался на него залезть, пока не отобрали. Мишка очень понравился, и его с радостью приняли в новый коллектив!

В общем, если вы будете в цирке братьев Запашных и увидите очень старательного медведя с белой звездочкой на лбу, то передавайте ему привет от земляков!

**Адрес: Поташовой Галине Сергеевне, 187310 Ленинградская обл., Кировский р-н, пгт Назия, ул. Луговая, д. 6, кв. 73.**

## В СНЕЖНОМ ПЛЕНУ

За всю свою жизнь не припомню такого снегопада! Снег шел с начала октября каждый день с небольшими перерывами. Таял и снова падал. Осенних дождей не было, вся влага выпала снегом. Ночью температура опускалась до -5.

Так получилось, что мы с котом Рыжиком задержались на даче до конца октября. Кот освоился со снегом и даже не хотел заходить с веранды в помещение. А в день отъезда вдруг кинулся по снегу к бане и залез под нее. Как я ни пыталась, не смогла до него дотянуться, а Рыжик только по-пластунски протискивался еще дальше. Пришлось нам с мужем уехать домой без него.

Назавтра вернулись, но кот снова спрятался под баню и не пожелал вылезать. Корма для него оставалось совсем немного, воды вовсе не было, но нам ничего не оставалось, как снова уехать домой без Рыжика.

На третий день снова отправились за Рыжиком, и опять под сильным снегопадом. До дачи добрались с большим трудом. Открыв калитку, услышали жалобные всхлипы с веранды. Рыжик сидел там и тыкался мордочкой в пустую миску. Мы подогрели воду, налили ему. Кот долго-долго пил и только потом чуток поел. Видно было, как он продрог и настрадался один. Понемногу пришел в себя, почистился, потянулся, улегся в любимое кресло. Но нас из виду не выпускал! Когда стали собираться домой, сам запрыгнул в сумку – везите!

За семь лет Рыжик ни на чем, кроме машины, не передвигался, а тут был согласен почти километр трястись в сумке, пока мы шли до станции по глубокому рыхлому снегу, и ехать в толпе людей в электричке, затем в метро и автобусе. Ничто его уже не пугало! Только высунул наружу голову и таращил глаза на людей вокруг. Даже мяукать не мог – голос-то сорвал, пока был один на даче!

И вот наконец мы дома. Рыжик все обнюхал и успокоился. Теперь от нас ни на шаг не отходит. Только просит иногда выпускать его на застекленный балкон – полюбоваться снегом...

**Адрес: Гутовой Валентине Федоровне, 630082 г. Новосибирск, ул. Тимирязева, д. 75, кв. 30.**

## ЛОВИСЬ, РЫБКА...

Однажды, возвращаясь с дачи, я услышала в автобусе рассказ женщины о том, как она высаживает рассаду помидоров «под рыбку». Урожай получается необыкновенный!

Дай, думаю, и я попробую. Рассада у меня своя. Купила в магазине мелкой мойвы – и за дело. Каждую лунку удобрила, полила, положила на дно рыбку, посадила корешочек... Осталось дожидаться могучего урожая.

Каждый раз, приезжая на дачу, первым делом бегу к своим посадкам. И вот вижу: моя рассада наклонена, подкопана. Стою, рассуждаю: «Наверное, бездомные собаки учуяли рыбу, раскопали и съели. Пропал эксперимент!»

Вдруг слышу, зовет муж. Выглянув из-за яблони, я замерла. Метрах в пяти от меня по нашему участку спокойно идет лиса. Так вот кто «выловил» рыбку!

Ну а эксперимент.... Год был урожайным, помидоров хватило всем.

**Адрес: Мартыненко Альбине Николаевне, 398043 г. Липецк, ул. Титова, д. 7/3, кв. 52.**

*Рисунки в номере Аси Гераскевич.*

## НОВОГОДНЕЕ

*Мир зимней сказкой околдован,*
*В разгар зимы стучится Новый год*
*Пушистой лапою еловой.*
*Волшебных превращений каждый ждет.*
*А за окном метелица седая*
*Потряхивает снежным рукавом.*
*Домашние друг друга поздравляют*
*За празднично украшенным столом.*
*А ель, как именинница, встречает*
*Сверканьем ярких радужных огней*
*И в хоровод веселый приглашает*
*В чудесный вечер дорогих гостей.*
*Прекрасных в жизни праздников немало.*
*Один из самых светлых – Новый год.*
*Все, что под бой курантов пожелалось,*
*О чем бы ни мечтал – произойдет!*

**Адрес: Слюньковой Любови Александровне, 352113 Краснодарский край, Тихорецкий р-н, ст-ца Хоперская, х. Ленинский.**

## МАНДАРИНОВОЕ ЧУДО

*Много праздников сердечных,*
*Но особенный один –*
*Мандариновое чудо*
*Наших детских лет и зим.*
*Мандариновое солнце.*
*Мандариновый закат.*
*И игрушки-мандарины*
*Возле елочки лежат.*
*Ностальгия к нам приходит*
*Всякий раз под Новый год*
*И мечтами хороводит,*
*Песни весело поет...*
*Все мы – дети в этом мире,*
*И не чужды нам всю жизнь*
*Те слова, что говорили:*
*«Ёлка, ёлочка, зажгись!»*

**Адрес: Тахтареву Игорю Федоровичу, 656922 г. Барнаул, пос. Пригородный, ул. Жданова, д. 29, кв. 2.**

## ЗИМА КРУЖИТСЯ В ХОРОВОДЕ

*Опять зима, опять метель*
*Кружится в белом хороводе.*
*Засыплет снегом все теперь,*
*Конец осенней непогоде.*
*И день убавится чуть-чуть,*
*Но солнце повернет на лето.*
*Ты все плохое позабудь.*
*Считай – оно пропало где-то.*
*Его засыпало снежком,*
*Покрыло белым покрывалом,*
*И ветер легким утюжком*
*Загладил. И его не стало.*
*Светлее будет во дворе*
*И на душе светлее станет.*
*И санки брату и сестре*
*С балкона бабушка достанет...*

**Адрес: Солововой Надежде Ивановне, 127576 г. Москва, ул. Череповецкая, д. 4, кор. 1, кв. 77.**

## ДУША

*Вот какое время настало,*
*Я уже старушкой стала.*
*А душа поет, клокочет,*
*Видно, стариться не хочет.*
*Рвется птицей в облака*
*И кричит мне: «Пока, пока!»*
*К птичьей стае примкнула*
*И куда-то с ней упорхнула.*
*Я ждала, я тосковала,*
*А душа моя летала.*
*Вдруг вернулась песней звонкой,*
*Не обошла меня сторонкой.*
*Эта песня хороша,*
*Ведь ее поет душа!*

**Адрес: Бусахиной Ирине Ивановне, 142520 Московская обл., Павлово-Посадский р-н, с. Рахманово, д. 168, кв. 30.**

## ФОТОГРАФИЯ ИЗ ДЕТСТВА

*Зима хозяйкой ворвалась в декабрь,*
*Накрыла землю белым покрывалом.*
*Из детства фотографию нашла*
*В своем альбоме, маленьком и старом.*
*На снимке я у ледяного дома,*
*А рядом горка и из снега лев.*
*Все это, ожидая внучку в гости,*
*Построил для меня с любовью дед.*
*Как день промчался, я не замечала,*
*Хозяйничая в царстве ледяном.*
*Озябшая и красная с мороза,*
*Довольная вбегала в дом.*
*Развесив мою мокрую одежду*
*У печки, чтоб просохла до утра,*
*Усадит бабушка меня покушать,*
*Нальет стакан парного молока.*
*Я точно знала – здесь меня любили*
*И ждали с нетерпеньем каждый раз*
*Бабуля с дедом, домик мой из снега*
*И львенок с угольками вместо глаз...*

**Адрес: Кирилловой Ольге Юрьевне, 618204 Пермский край, г. Чусовой, ул. Лысьвенская, д. 76а, кв. 14.**

## СЧАСТЬЕ

*О счастье написаны тысячи строк,*
*Представлено счастье, как дивный цветок,*
*Как яркое солнце над головой,*
*Как двое живущих жизнью одной.*
*Иль счастье нам видится стрелкой часов,*
*Застывшей от финиша в паре шагов,*
*Зовущей в мир детства и сказки тайком.*
*В богатстве, в спокойствии, в доме большом,*
*В почете, признании, в страхе людском.*
*Так счастье огромно, но все же мало.*
*Для каждого счастье одно и свое.*
*И каждый решает, как и когда*
*Он встретит на миг его иль навсегда.*

**Адрес: Демидовой Елене Васильевне, 109507 г. Москва, Ферганский пр-д, д. 4, кв. 114.**

## СЕРДЦЕ МАТЕРИ

*Материнского сердца тревожнее нет –*
*Лишь оно стоит верно на страже*
*Всех и радостей наших, и ярких побед,*
*Чувств прекрасных, возвышенных даже,*
*Сердце матери только готово понять*
*То, какая волна нас подхватит,*
*И волнения наши поможет унять,*
*На рассвете ли мы, на закате ль.*
*Кто-то сбился, бывает, на трудном пути,*
*Мама тут же, конечно, поможет*
*И подскажет, какою дорогой идти,*
*На себя тяжесть ноши возложит.*
*В нашем сердце живет образ мамы в веках,*
*Мы храним ее светлое имя.*
*Даже если мы ходим уже в стариках,*
*Знаем: мамой, как Богом, хранимы.*

**Адрес: Варносовой Людмиле Николаевне, 428027 Чувашия, г. Чебоксары, ул. Хузангая, д. 17, кв. 139.**

# БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

## ЗДОРОВЬЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. *Часть 2*

***Инсульт, инфаркт, ИБС, нарушения ритма***

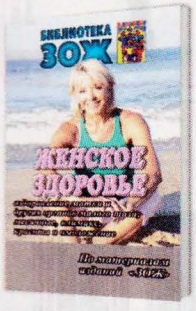
Как справиться с последствиями ***инсульта*** при помощи фитотерапии и других, доступных в домашних условиях процедур, рассказывается в первой главе. ***Инфаркт*** – это еще не приговор, и тому есть множество свидетельств. Большинство из них снабжены комментариями наших специалистов. Вы найдете альтернативу химическим препаратам. Причины ***ишемической болезни сердца*** (лидера по смертности) – малоподвижный образ жизни и неправильное питание. Мы предлагаем вам приступить к действиям по профилактике и лечению ИБС, описанным в третьей главе. В четвертой главе, посвященной ***аритмии, тахикардии, брадикардии и экстрасистолии,*** приведены рекомендации специалистов и «народный» опыт с комментариями врачей.

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ БЫВАЛОГО ТРАВНИКА В.К. КУПЧИНА

В этой книге нет ни одного совета или рекомендации, которые бы автор не испробовал на собственной, как говорится, шкуре – Владимиру Кирилловичу удалось избавиться от коварного псориаза. Дрогнули и большинство нарушений эндокринной системы – заболевания щитовидной железы, мастопатии, климактерические отклонения, простатиты и импотенция, не выдержали атаки травника эпилепсия и неврозы, болезни органов дыхания и желудочно-кишечного тракта, заболевания суставов и вен, почек и мочевого пузыря.

## ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. *Часть 2*

Сюда вошли материалы по оздоровлению матки и других органов малого таза, проблемам, связанным с месячными и кровотечениями, климаксом и конечно же наведением красоты и омоложением.




В книге собраны мнения специалистов, сотрудничающих с редакцией многие годы, чьи методики и рекомендации доказали свою эффективность. Это и врач высшей категории Андрей Алефиров, и врач-фитотерапевт Александр Печеневский, и кандидат медицинских наук, доктор тибетской медицины Светлана Чойжинимаева, и уважаемые и опытные фитотерапевты Виктор Костеров, Владимир Купчин и Татьяна Никольская.

## НОВАЯ МЕДИЦИНА В ПРАКТИКЕ ДОКТОРА Д.В. НАУМОВА

Современная медицина не устраняет первопричину заболевания, приводя к консервированию болезни. Новая медицина, практикуемая доктором Д.В.Наумовым, не допускает его хронического развития и омолаживает организм. В книге приведены многочисленные практические рекомендации, направленные на оздоровление органов пищеварительной, *сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной, опорно-двигательной, дыхательной* и других систем организма.

## НОВЫЕ ТИБЕТСКИЕ МЕТОДИКИ

За прошедшее время мы получили от наших читателей немало свидетельств того, что эти, казалось бы, чуждые нам методики работают и дают неплохие результаты. Бесспорным достоинством тибетской медицины является то, что она рассматривает организм в целом, имеет громадный (несколько тысяч лет) опыт наблюдений за закономерностями процессов в организме и устранения отклонений от нормы, причем в зависимости от типа конституции пациента.

В этой книге вы найдете тибетские методики по лечению болезней органов дыхания, позвоночника, женских и мужских заболеваний, сосудов и обмена веществ, диабета, нервных и детских недугов.

## БЫЛИ ЗЕМЛИ РОССИЙСКОЙ

***Рассказы наших читателей***
***Р. Осадчего, Г. Пушечникова, В. Хотина***

В книгу вошли очерки и рассказы Роальда Осадчего, Геннадия Пушечникова и Владимира Хотина. У каждого есть своя тема, свой стиль и активная жизненная позиция. Что вполне объяснимо: за плечами настоящих зожевцев – большая, совсем не простая жизнь. Так, Р. Осадчий плавал на судах по Енисею, служил на Тихоокеанском флоте, 15 лет посвятил документальному и игровому кино о замечательных людях Сибири. Г. Пушечников служил в армии на космодроме Плесецк, в 23 года стал пенсионером-инвалидом. В.Хотин учился столярно-плотницкому ремеслу, был пограничником, работал на Колыме, в Нерюнгри... Рассказы, собранные в книге, проникнуты любовью к родной земле, к людям, живущим рядом, светлой памятью о тех, кого уже нет.

**КУПОН ДЛЯ ЗАКАЗА КНИГ СЕРИИ «БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ» НАХОДИТСЯ НА СТР. 27**

# НЕ НАДО ПО ШЛЯПКЕ!

Дочь Лариса приехала в гости с сыном Илюшей. Ему было годика 2-3.

У нас в прихожей над зеркалом висят оленьи рога, на которые мы вешаем головные уборы. Илюша входит в коридор и, глядя на рога, боком-боком по стенке с опаской пробирается в комнату. Мы стараемся ему объяснить, чьи это рога, а потом спрашиваем: «Так чьи рога-то?» Он отвечает: «Шапкины!»

Приехав в гости к брату Николаю в Пензу, наутро отправились на дачу: я, брат, сноха Нюра и их внук Сережа 3 лет. День был очень жаркий. Брат снял с себя шляпу и надел ее на голову Сережи, а сам занялся огородными делами. А я решила чем-нибудь заняться с Сережей. Говорю: «Давай мы с тобой будем строить. Вот тебе дощечка, гвоздики, молоточек. Бей молоточком по шляпке, забивай в дощечку». Сережа с испугом смотрит на меня и говорит, держась за голову: «Не надо по шляпке!».

**Адрес: Шаровой Марии Васильевне, 153003 г. Иваново, ул. 3-я Нагорная, д. 15, кв. 76.**

ООО «АльфаДевелопментГрупп», 105118, г. Москва, Пр. Будённого, д. 16, к. 173, ОГРН 1127746643078, СОГР №RU.77.99.11.003.E.003447.04.14 от 16.04.2014г. БАД. РЕКЛАМА

**СЫНОЧЕК, Я ПОМОГУ ТЕБЕ БРОСИТЬ ПИТЬ!**

**Опять пьет. Боже, как это страшно!** Его снова трясет, он постоянно твердит: «Дай выпить, дай...» Сердце разрывается от крика: «Хочу – пью, хочу – брошу! Отстань! Моя жизнь!» И снова пьет... Домой ноги не несут, там пьяный сын, скандалы, драки. Сижу часами у подъезда и плачу, домой идти боюсь. **Надоело все так, что сил нет терпеть! Вам это знакомо?! У Вас так же?!** Много хорошего слышала о средстве **«Алкофинал»**. Стала добавлять его незаметно сыну в еду. Дорогие мои! Теперь я точно знаю, нельзя мириться с пьянством, необходимо действовать! **Пока ходят Ваши ноги, пока бьются Ваши сердца – вытаскивайте своих родных из алкогольного омута!** Обращайтесь к специалистам, которые помогут Вам справиться с бедой.

Возможно анонимное применение **8-800-100-81-41** звонок бесплатный

Выходные дни 1 и 7 января. Все остальные дни рабочие.

**ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ**
РУЧНОЙ РАБОТЫ ОТ МАСТЕРИЦ ОРЕНБУРЖЬЯ

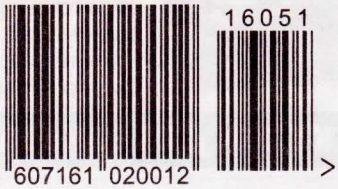
| | |
|---|---|
| ШАЛЬ ПУХОВАЯ (Цвет: серый, белый) | 120х120 – 3100 руб., 3700 руб.; 140х140 – 4000 руб., 4500 руб.; 150х150 – 5100 руб., 5500 руб. |
| ПАУТИНКА АЖУРНАЯ (Цвет: серый, белый) | 120х120 – 2800 руб., 3000 руб.; 140х140 – 3400 руб., 3800 руб.; 150х150 – 4400 руб., 5000 руб. |
| ПАЛАНТИН АЖУРНЫЙ (Цвет: серый, белый) | 140х50 – 1800 руб., 2100 руб.; 150х60 – 2300 руб., 2500 руб.; 160х70 – 2800 руб., 3000 руб. |
| ШАЛЬ ПУХОВАЯ «АЖУРНАЯ» (Цвет: серый, белый) | 150х150 – 12 000 руб. |
| КОСЫНКА ПУХОВАЯ ТЕПЛАЯ (Цвет: серый, белый) Угловая сторона от 80 до 120 см | 1600 руб.; 2100 руб.; 2700 руб. |

Заявки принимаются по адресу: 460044 г. Оренбург а/я 3321 наложенным платежом или по тел.: 8-90-58-809-809

ЧУДО ХАШ
MIRACLE-HUSH
СУСТАВЫ . ПОЗВОНОЧНИК
НАДЁЖНАЯ ОПОРА!
ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ С ХОНДРОИТИНОМ И МУРАВЬИНЫМ СПИРТОМ
8-800-200-53-77 звонок по России бесплатный
+7 (727) 323-13-80 Казахстан, г. Алматы
SHUSTER PHARMACEUTICALLTD
Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HASH. Декларация о соответствии ТС №RU Д-RU.АЮ18.В.04709. Действительна по 26.03.2020 г. включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

ВЕТЕРАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ
СПЕЦМАЗЬ
СПЕЦМАЗЬ крем с пихтой сибирской и муравьиным спиртом
8-800-200-53-77 звонок по России бесплатный
+7 (727) 323-13-80 Казахстан, г. Алматы
SHUSTER PHARMACEUTICALLTD
Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ТС №RU Д-RU.АЮ18.В.04708. Действительна по 26.03.2020 г. включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.
5+

Ⓟ За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Редакция справочной информации не предоставляет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» № 24 (566) декабрь 2016 г.
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ. Редактор номера Сергей КИФУРЯК.
Издатель ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни». 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2
Газета зарегистрирована в Росохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.
© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2016
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2016.
Территория распространения – РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения правообладателя запрещается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна. В случае опубликования писем читателей, направленных в редакцию, авторы передают свои права на них в полном объеме в соответствии с законодательством РФ. Вознаграждение авторам выплачивается в порядке, установленном редакцией. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Р – печатается на правах рекламы.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз»
199178 г. Санкт-Петербург, ВО 17 линия,
д. 60, лит. А, помещение 4-Н
Заказ № ТД-8351 Тираж – 735 380 экз.
Общий тираж – 1 135 216 экз.
*Цена свободная.*
**Почтовый адрес редакции и издателя:**
**101000 г. Москва, а/я 216. Вестник "ЗОЖ"**
Тел./факс: (495) 615-39-26, 687-06-45, 739-57-05, 687-06-50.
**Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц**
Объем 5 п.л. Номер подписан 21.12.2016
Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00
подписные индексы: 99607; 50153
**E-mail: mail@zoj.ru отд. рекламы: reklama@zoj.ru**